

お申込み方法

- 受講希望の方は、下記の往復はがき記入例を参考に、希望するスポーツセンターへお申込みください。
- お申込みに関する日程は、各センターの記事の中に記載してあります。募集締切日や抽選日等は、センターによって異なりますのでご注意ください。

往信（表）	返信（裏）	返信（表）	往信（裏）
52 往信 希望の教室を開催 するセンターの住所に 送付してください。	返信 返信用の裏面には 何も記入しないで ください。	52 返信 受講者の住所 受講者の氏名	①教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③年齢・性別・生年月日 （未就学児の場合） ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥学年・保護者氏名 （中学生以下のお子様が受講 する場合） ⑦勤務先・電話番号 ※区外にお住まいで区内在勤・ 在学の方

ご記入いただいたお客様の個人情報はお申込みいただいた事業のみに利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

※ ⑤電話番号は繰上げ当選等の連絡で使用します。日中連絡可能な電話番号(携帯電話等)をご記入ください。

・ ・ ・ 注意事項 ・ ・ ・

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 医師等に運動を制限されている方、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、参加できません。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様等を場内で見学させることはできません。
- 指定の入金締切日までに手続きがない場合、当選は無効となります。
- 受講料は払戻しできません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しいたします。
- 当選権利の譲渡や教室の変更はできません。
- 募集人数に達しなかった教室の追加募集受付開始は、各センターの記事に記載されている追加募集開始日の午前9:00から先着順に行います。直接該当センターの窓口にてお手続きをお願いします。お電話等では受付できません。



応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016
江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

・・・夏季教室特集号・・・

生活リズムが不規則になりがちな夏休みにこそ教室を！

暑い夏こそ、スポーツセンターの教室に参加して、メリハリのある生活を送りましょう。

特に子どもたちは、長いお休みでのんびりしてしまいがちです。

夏の期間に新しい体験が出来れば、もうひとまわり大きく成長できるかも？ 苦手克服のチャンス到来？



☆ご注意ください☆ 申込期間はさまざまです！！



夏季教室の申込期間等はセンターによって異なります。

ご希望の教室を開催するセンターの申込み期間中に、往復はがき、または直接各センターへお申込みください。

各センターの受付で申込む場合は、普通はがきを申込教室数の枚数分ご用意の上、ご来館ください。

詳しい申込方法は最終面に掲載しています。

『充実した夏』へのお手伝いは、私たちにお任せください♪			
施設名	開催教室	住所	電話番号
スポーツ会館	2 6 教室（大人・こども教室）	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	2 0 教室（大人・こども教室）	越中島1-2-18	3820-5881
亀戸スポーツセンター	8 教室（こども教室）	亀戸8-22-1	5609-9571
有明スポーツセンター	2 教室（こども教室）	有明2-3-5	3528-0191
東砂スポーツセンター	2 教室（こども教室）	東砂4-24-1	5606-3171
深川北スポーツセンター	6 教室（大人・こども教室）	平野3-2-20	3820-8730

深川スポーツセンター

TEL 3820-5881

〒135-0044 越中島1-2-18

幼児対象から60歳以上の方まで、様々な教室を開催します。 9月からの教室のお試し受講や、夏季期間の運動にぜひご参加ください。 いつも参加している方も、この期間だけ参加したい方もお待ちしております。	募集締切	6/5(木) 必着
	抽選	6/7(土)
	入金締切	6/26(木)
	追加募集開始	6/10(火)

教室名		曜日	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
シェイプシェイプシェイプ		火	7/15～8/26(6回)	19:00～20:15	一般 50人	3,360円
シルバー体操	水①	水	7/9～9/24(11回)	9:30～10:45	60歳以上 各60人	各3,850円
	水②			11:00～12:15		
	金	金	7/11～9/26(11回)	13:30～14:45		
ママ＆ベビー体操 ※表下の注意事項をご確認の上、お申込みください。	火	火	7/15～8/26(6回)	9:30～10:20	H24.4.2～H25.4.1 生まれの子と保護者 各30組60人	各3,660円 双子は +600円
	木	木	7/17～8/28(6回)	10:00～10:50		
	金	金	7/18～8/29(6回)	9:30～10:20		
	土	土	7/12～8/30(6回)	10:00～10:50		
ママといっしょの ひよこ体操 ※表下の注意事項をご確認の上、お申込みください。	水①	水	7/16～8/27(6回)	11:00～11:50	H23.4.2～H24.4.1 生まれの子と保護者 各30組60人	
	水②			11:00～11:50		
	木	木	7/17～8/28(6回)	10:30～11:20		
	金	金	7/18～8/29(6回)	11:00～11:50		
	土	土	7/12～8/30(6回)	11:00～11:50		
ホップこども体操		金	7/25～8/29(5回)	13:30～14:30	H22.4.2～H23.4.1 生まれの子 60人	各2,550円
ステップこども体操				14:40～15:40	H21.4.2～H22.4.1 生まれの子 70人	
ジャンプこども体操				15:50～16:50	H20.4.2～H21.4.1 生まれの子 80人	
ガンバ体操		水	7/16～8/27(6回)	16:10～17:20	小学1～3年生 35人	各3,060円
運動神経向上キッズエクササイズ		火	7/15～8/26(6回)	16:15～17:15	小学1～6年生 40人	
ミニバスケットボール	A	水	7/23～8/27(5回)	15:00～16:00	小学1～3年生 60人	各2,550円
	B			16:10～17:10	小学4～6年生 60人	

※『ママ＆ベビー体操』および『ママといっしょのひよこ体操』へお申込みのみなさまへ



- 保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。また、妊娠されている方は保護者として参加できません。
- 『ママ＆ベビー体操』および『ママといっしょのひよこ体操』の各コースは、それぞれ同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。抽選になった場合、1人の方が2教室以上受講することはできません。

江東区スポーツ会館

TEL 3649-1701

〒136-0073 北砂1-2-9

夏季期間に開催される短期教室は、9月から開講される教室のお試し受講にぴったりです。 この夏、思いっきりいい汗かきましょう！		募集締切	6/14(土)必着
		抽選	6/15(日)
		入金締切	6/30(月)
		追加募集開始	6/17(火)

教室名		曜日	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
60歳からのチェアビクス	強度：低	水	7/16～8/20(5回)	9:30～10:30	60歳以上 40人	各1,750円
シルバー体操A	強度：高	金	7/18～8/29(5回)	9:15～10:30	60歳以上 70人	
シルバー体操B	強度：中			11:00～12:15	60歳以上 80人	
ロコモ予防教室		木	7/17～8/28(6回)	9:30～10:45	60歳以上 30人	2,100円
レディースヨガ（火）		火	7/15～8/26(6回)	10:00～11:00	一般女性 各25人	各3,360円
レディースヨガ（金）		金	7/18～8/29(6回)	13:30～14:30		
骨盤調整ストレッチ①		水	7/16～8/27(6回)	10:45～11:45		
骨盤調整ストレッチ②				12:00～13:00		
ハワイアンフラ		水	7/16～8/20(5回)	11:00～12:00	一般女性 40人	2,800円
気楽にヨガ①		火	7/15～8/26(6回)	13:30～14:30	一般 各25人	各3,360円
気楽にヨガ②				16:00～17:00		
パワーヨガ		金	7/18～8/29(6回)	10:00～11:00		
気功		火	7/15～8/26(6回)	14:45～15:45		
脂肪燃焼エクササイズ		水	7/16～8/27(6回)	9:30～10:30		
太極拳		金	7/18～8/22(5回)	10:00～11:30	一般 60人	2,800円
ママヨガ（火）		火	7/15～8/26(6回)	11:15～12:15	2歳未満の子どもと 女性の保護者 各25組	各3,960円
ママヨガ（金）		金	7/18～8/29(6回)			
ひよこ体操（火）		火	7/15～8/26(6回)	10:00～10:50	H24.7.1～25.6.30 生まれの子と その保護者 各40組	各3,660円 (双子は、 各4,260円)
ひよこ体操（水）		水	7/16～8/27(6回)			
バンビ体操（火）		火	7/15～8/26(6回)	11:00～11:50	H23.7.1～24.6.30 生まれの子と その保護者 各40組	
バンビ体操（水）		水	7/16～8/27(6回)			
わんぱく体操（木）		木	7/17～8/21(5回)	14:45～15:30	H22.4.2～24.4.1 3・4歳児 各30人	各2,550円
わんぱく体操（金）		金	7/18～8/22(5回)			
チャレンジ体操（木）		木	7/17～8/21(5回)	15:45～16:45	H20.4.2～22.4.1 5・6歳児 (未就学児)各40人	
チャレンジ体操（金）		金	7/18～8/22(5回)			
こども体操		水	7/16～8/27(6回)	16:00～17:00	小学1～3年生 50人	3,060円

東砂スポーツセンター

Tel 5606-3171 〒136-0074 東砂4- 24-1

「水泳は苦手」という小学生の皆さん、今年の夏は、東砂スポーツセンターの短期教室に参加して、水泳にチャレンジしよう！ 5回の教室が終わったときには、きっと泳ぐことが楽しくなっているはずです！	募集締切	6/15(日)必着
	抽選	6/17(火)
	入金締切	6/30(月)
	追加募集開始	6/18(水)

教室名	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
短期こども水泳 ①コース	7/16(水)・17(木)・18(金)・ 22(火)・23(水) 5回	16:00～17:00	基本4泳法のいずれも 25m泳げない小学生 各30人	各2,800円
短期こども水泳 ②コース		17:00～18:00		



亀戸スポーツセンター

Tel 5609-9571 〒136-0071 亀戸8- 22-1

夏季短期教室は、夏休み期間に体験も兼ねて参加できる教室です。 快適な室内で体操に集中！体力アップ・苦手克服にはもってこいです。 小学生は、学校の体育の授業のおさらいにもなりますよ。	募集締切	7/5(土)必着
	抽選	7/7(月)
	入金締切	7/15(火)
	追加募集開始	7/9(水)

教室名	曜日	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
夏休み！4歳児体操	火	7/22～8/26 (8/12を除く) (5回)	14:00～14:50	4歳児(H22.4.2～23.4.1) 40人	各2,550円
夏休み！5歳児体操			15:00～15:50	5歳児(H21.4.2～22.4.1) 50人	
夏休み！6歳児体操			16:00～16:50	6歳児(H20.4.2～21.4.1) 50人	
夏休み！キッズ空手			16:30～17:30	小学1～6年生 30人	
夏休み！こども体操塾 1・2年生コース	水	7/23～8/27 (8/13を除く) (5回)	14:00～15:00	小学1・2年生 50人	
夏休み！こども体操塾 3～6年生コース			15:10～16:10	小学3～6年生 40人	
夏休み！ミニバスケットボール 1・2年生コース	金	7/25～8/29 (8/15を除く) (5回)	15:30～16:30	小学1・2年生 50人	
夏休み！ミニバスケットボール 3～6年生コース			16:40～17:40	小学3～6年生 50人	

有明スポーツセンター

Tel 3528-0191 〒135-0063 有明2-3-5

往復はがきまたは有明スポーツセンター受付窓口にて直接お申込みを受付ます。 (web等でのお申込みは行いません) 泳力別に班分けを行い、少しでも進歩できることを目標に教室を開催します。	募集締切	7/1(火)必着
	抽選	7/3(木)
	入金締切	7/18(金)

教室名	曜日	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
小学生短期集中水泳①	平日	7/22(火)～8/1(金) (7/28を除く8回)	9:30～10:30	区内在住で、どの泳法も泳げる 距離が25m未満の小学生 30人	各4,480円
小学生短期集中水泳②			10:45～11:45	区内在住で、1泳法でも25m以上 泳げる小学生 30人	



深川北スポーツセンター

Tel 3820-8730 〒135-0023 平野3- 2-20

小学生対象の「短期集中水泳」や「体育塾」で、この夏休み中にできることを増やそう！ 一般の方を対象としたヨガ教室では、全身を動かしリフレッシュ＆リラックスして、暑い夏を乗り切りましょう！	募集締切	6/26(木)必着
	抽選	6/27(金)
	入金締切	7/11(金)
	追加募集開始	6/28(土)

教室名	曜日	開催期間（回数）	時間	対象	受講料
短期集中水泳 A	火・水 木・金	7/22・23・24・ 25・29・30・31 (7回)	14:00～15:00	どの泳法(4泳法)でも25m泳げない 小学1～3年生 35人	各3,920円
短期集中水泳 B			15:05～16:05	どの泳法(4泳法)でも25m泳げない 小学1～6年生 35人	
夏休み！体育塾 A	水・金	7/25・30・8/1・ 6・8(5回)	9:30～10:30	小学1～2年生 40人	各2,550円
夏休み！体育塾 B			11:00～12:00	小学3～6年生 40人	
パワー・ヨガ	火	7/22～8/26 (8/12を除く5回)	19:20～20:50	一般 各25人	各2,800円
リラックス・ヨガ	木	7/24～8/28 (8/14を除く5回)			