

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.77 平成24年(2012年) 7月15日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

9月から始まる

教室受講生 大募集!

初めてでも大丈夫!まずはやってみよう!

どの教室も分かりやすい指導で気持ちよく体を動かします。
初心者でも大丈夫。安心してご参加ください。

目標を持って運動を始めてみよう!

「25メートル泳げるようになる」「ダンスを踊れるようになる」など、
目標を定めて教室に参加するのがおすすめです。
目標があれば、自分の中での達成感にもつながりやすくなります。
小さいものから大きなものまで、みなさんそれぞれの目標を持って
体を動かしてみましよう。

秋からの教室で無理なく運動しましょう。

これから始まる暑い夏の間、運動するためにお出かけするのも大変です。
過ごしやすくなる9月から教室に参加すれば、爽やかな汗をかきながら
気持ちよく運動できることまちがいなしです!

夏を乗り切ったあとは体力UPに挑戦しよう!

夏はやっぱりプールです! 屋内・屋外充実のプール!!

江東区内には屋内・屋外ともにプール施設があります。特に屋外のプールは夏のための営業で、太陽の下で気持ちよく泳ぐことができます。屋内のプールも夏期期間は9時からオープンします。暑い夏はつめたいプールでひんやりタイムを過ごしましょう。



……区内プール施設のご案内……

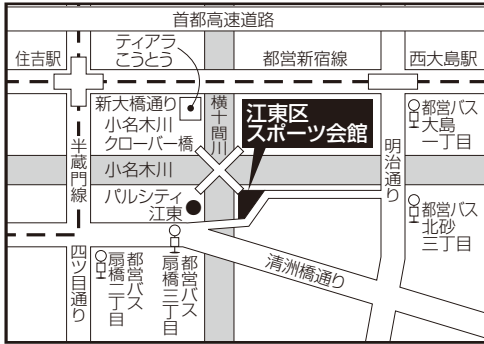
センター名	住所	TEL	備考
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701	7/19(木)~8/31(金)は9:00~21:45 まで遊泳可能です。水着・水泳帽・タオルを ご用意ください。
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571	
有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191	
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171	
深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730	7/7(土)~7/20(金)・9/1(土)~9/2 (日) 10:00~18:00(最終入場17:30遊 泳終了17:45) 7/21(土)~8/31(金)9:00~21:00 (最終入場20:30遊泳終了時刻20:45)
越中島プール	越中島1-3-23	3522-0846	

利用料金:大人300円 こども・シニア(区内在住の65歳以上の方)
(※)150円(ともに2時間まで)回数券やお得なパスも用意しています。

※シニア料金でご利用頂くには、住所と年齢を証明する書類が必要です。詳細はお問い合わせください。

江東区
スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701



交通機関

●都営地下鉄新宿線

西大島駅 徒歩12分
住吉駅 徒歩12分

●東京メトロ半蔵門線

住吉駅 徒歩12分

●都営バス

扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分
大島一丁目 徒歩8分

一般向け教室 ※往復はかき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス1	60歳からの チェアピクス	強度低 9:30~10:30	水	9/5~12/19 (16回)	60歳以上	40人	5,600円
ス2	シルバー体操A	強度高 9:15~10:30	金	9/7~12/21 (15回)	60歳以上	70人	5,250円
ス3	シルバー体操B	強度中 11:00~12:15	金	9/7~12/21 (15回)		70人	5,250円
ス4	転ばぬ先の トレーニング(火)	13:30~14:30	火	10/2~12/18 (11回)	一般	30人	5,500円
ス5	転ばぬ先の トレーニング(金)	14:00~15:00	金	10/5~12/21 (11回)		30人	5,500円
ス6	気楽にヨガ①	13:30~14:30	火	9/4~12/18 (15回)	一般	25人	8,250円
ス7	気楽にヨガ②	16:00~17:00	火	9/4~12/18 (15回)		25人	8,250円
ス8	気功	14:45~15:45	水	9/5~12/19 (16回)	一般女性	40人	7,150円
ス9	脂肪燃焼 エクササイズ	9:30~10:30	水	9/5~12/19 (16回)		40人	7,150円
ス10	骨盤調整ストレッチ	10:45~11:45	月	9/26~12/19 (13回)	一般女性	40人	7,150円
ス11	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月	10/1~3/18 (13回)		40人	7,150円
ス12	マンデーフラ	14:30~15:45	月	10/1~3/18 (13回)	一般	60人	8,250円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	9/7~12/21 (15回)		60人	8,250円
ス14	パワーヨガ	10:00~11:00	火	9/4~12/18 (15回)	一般女性	25人	8,250円
ス15	レディースヨガ(火)	13:30~14:30	金	9/7~12/21 (15回)		25人	8,250円
ス16	レディースヨガ(金)	13:30~14:30	金	9/7~12/21 (15回)	一般女性	60人	10,400円
ス17	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	9/3~12/20 (24回)		60人	10,400円
ス18	女性水泳 週1日	9:45~11:15	水	9/5~12/19 (16回)	中学生以上 ※中学生は 要保護者送迎	60人	10,400円
ス19	ナイトスイミング	19:30~21:00	水	9/5~12/19 (16回)		60人	10,400円
ス20	サタデースイミング①	9:45~11:15	第1,3,5土	9/1~3/30 (15回)	一般	若干名	9,750円
ス21	サタデースイミング②	11:15~12:45	第1,3,5土	9/1~3/30 (15回)		若干名	9,750円
ス22	アкваベシック	14:20~15:20	水	9/5~12/19 (16回)	一般	50人	10,400円
ス23	アкваダンス	14:20~15:20	木	9/6~12/20 (16回)		50人	10,400円

※ヨガ系教室:気功・脂肪燃焼エクササイズ・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

子ども・親子向け教室 ※往復はかき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
ス24	ママヨガ(火)	11:30~12:30	火	9/4~12/18 (15回)	2歳未満の子と女性の保護者	25組	9,750円
ス25	ママヨガ(金)	11:15~12:15	金	9/7~12/21 (15回)	H22.9.1~ H23.8.31 生まれの 子と保護者	40組	9,000円 (双子10,500円)
ス26	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	9/4~12/18 (15回)		40組	9,000円 (双子10,500円)
ス27	ひよこ体操(水)	10:00~10:50	水	9/5~12/19 (16回)	H21.9.1~ H22.8.31 生まれの 子と保護者	40組	9,000円 (双子10,500円)
ス28	ハンビ体操(火)	11:00~11:50	火	9/4~12/18 (15回)		40組	9,000円 (双子10,500円)
ス29	ハンビ体操(水)	11:00~11:50	水	9/5~12/19 (16回)	3~4歳児と保護者	30人	8,000円
ス30	わんぱく体操	14:45~15:30	木	9/6~12/20 (16回)		30人	8,000円
ス31	親子スイム	12:45~13:30	第1,3,5土	9/1~12/15 (8回)	おおむね3~4歳児と保護者	30組	5,600円
ス32	チャレンジ体操	15:45~16:45	木	9/6~12/20 (16回)	5~6歳児 (未就学児)	40人	8,000円
ス33	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	9/4~12/18 (15回)		30人	8,250円
ス34	こども体操	16:00~17:00	水	9/5~12/19 (16回)	小学1~3年生	50人	8,000円
ス35	キッズ空手	16:30~17:30	木	10/4~3/21 (23回)		30人	11,500円
ス36	ジュニア ヒップホップ	16:30~17:30	金	10/5~3/22 (22回)	小学1~6年生	30人	11,000円
ス37	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	火	9/4~12/18 (15回)		60人	8,250円
ス38	のびのびスイム(木)	16:00~17:15	木	9/6~12/20 (16回)	小学1~6年生	60人	8,250円
ス39	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	9/4~12/18 (15回)		60人	8,250円
ス40	すいすいスイム(木)	17:15~18:30	木	9/6~12/20 (16回)	小学1~6年生	60人	8,250円
ス41	すいすいスイム(土)	17:15~18:30	土	9/8~12/22 (16回)		60人	8,250円

※プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

教室名	時間	日程	対象	募集人数	受講料
障害者水泳	9:30~11:00	①9/16(9/5申込開始) ②10/21(10/5申込開始) ③12/2(11/18申込開始)	おおむね3歳以上の障害者手帳をお持ちの方	30人	無料

※障害者水泳の申込みはスポーツ会館TEL(3649-1701)または直接窓口へ上記日程でお申込みください。先着順での受付です。

～ご夫婦や兄弟姉妹 同時抽選を行っています～
スポーツ会館ではご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。ご希望の方は、受講希望される方のお名前等を1枚のはがきにご記入ください。同時抽選にお申込みいただけるのは、同じ住所にお住まいのご家族のみとさせていただきます。それ以外のケースが発覚した場合には、当選は取り消しとなりますのでご注意ください。

教室案内

●お申込み方法は全施設共通です●

ご希望の教室を開催している施設にて往復はがきでお申込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。

※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

全施設共通注意事項

- 区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 同一教室へのお申込みは1人1枚までです。
- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 実施日は祝日を除きます。
- 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。
- 受講料は払戻してできません。なお、特別の理由があると思われる場合のみ、全額または一部を払戻しいたします。

往復はがき記入例 締切 7/31 (火) 必着

50	□□□-□□□□	①教室No.教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③年齢・性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥学年(未就学児の場合は、生年月日)保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合) ⑦区外在住の方で区内在住の方は、勤務先及び所在地電話番号区内在住の方は、学校名
申込む方の住所 申込む方の氏名		

お申込みあて先	所在地
スポーツ会館	〒136-0073 北砂1-2-9
深川スポーツセンター	〒135-0044 越中島1-2-18
亀戸スポーツセンター	〒136-0071 亀戸8-22-1
有明スポーツセンター	〒135-0063 有明2-3-5
東砂スポーツセンター	〒136-0074 東砂4-24-1
深川比治スポーツセンター	〒135-0023 平野3-2-20

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。お支払いの締め切りは8/23(木)です。

落選の場合・・・

落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は・・・

募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて8/7(火)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

9月からスタートの各種教室の受講生募集を行っています。

「運動する、体を動かすということが健康への近道だ」と分かっているけれども、なかなか一歩が踏み出せないという方も多いでしょう。

そんな方には週1回程度、定期的に運動をする教室へのご参加をお勧めします。忙しい日々の中で、一人で運動を始め、それを継続していくことはなかなか大変です。

でも教室に参加すれば、この曜日のこの時間はスポーツセンターでという生活のリズムが出来るので、運動習慣を自分の中に取り入れやすくなります。また、スポーツは体力的な面はもちろんのこと、心のケアにも最適です。

日々の人間関係や生活の疲れは心と体で自分でも気付かないうちに溜まり、ふと気づけばなかなか最近不調だ...と疲労が蓄積した状態になりがちです。そんな時は少し体を動かして、心までリフレッシュしましょう。

一緒に汗を流した仲間との会話も弾めば、気分転換ができるだけでなく、適度な運動により疲れがとれて、よく眠れ、そして元気で前向きな日々を迎えることができるかもしれません。

週1回の教室に通うことも難しいという方には、フリー参加制のエクササイズをおすすめします。

トレーニング室の利用料金で参加できるショートエクササイズや、1レッスン500円で受講できるフリースタイル教室等もあり、エアロビクスやヨガなど、ご自分の体力や目的に合わせたプログラムにご参加いただけます。

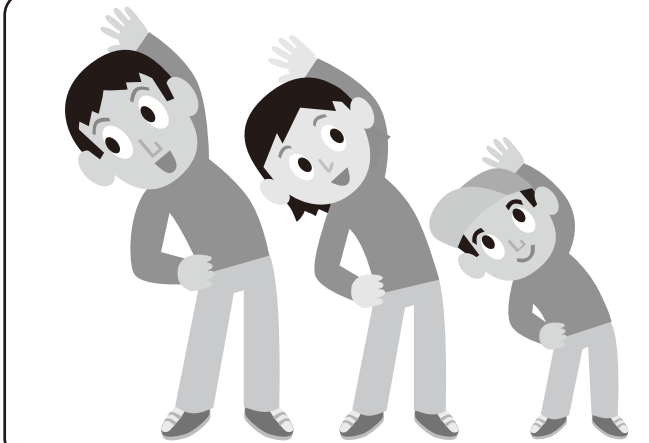
それぞれのスタイルで運動を生活に取り入れながら、健康で元氣な毎日を送りましょう。

施設利用料金改定のお知らせ

平成24年第1回江東区議会定例会で、区立体育施設の施設利用料金の改定に伴う条例案が可決されました。このことを受け、各施設の利用料金について、現行料金から原則20%引き上げさせていただきますこととなりました。ただし、小学生及び65歳以上の高齢者にかかる個人利用料金は、据置きとなります。

実施期日は、平成24年10月1日(月)利用承認分から適用となります。ただし、10月以降の利用分であっても9月30日(日)までに利用承認の手続き利用料金の支払いを済ませていただく、現行利用料金が適用されます。改定後の利用料金につきましては、各施設にお問合せいただくか、江東区健康スポーツ公社ホームページにてご確認ください。

今後施設の効率的運営と、より層のサービス向上に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



第66回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月1日(日)から様々な競技が行われました。
6月10日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

種目	部門	優勝者・優勝チーム	種目	部門	優勝者・優勝チーム
テニス	一般男子の部 一般女子の部 少年男子の部 少年女子の部	守本 光伸 松井 キミヨ 中井 敬夫 越谷 トシ子	空手道(試合組手)	一般三段の部 幼年の部 小学生低学年の部 小学生中学年の部 小学生高学年の部 中学生の部 一般有級の部 一般有級の部 団体の部	万丈 嘉高 山下 桜来 大場 照秋 寺岡 瞭 原沢 孝佳 伊藤 博樹 田村 光 木下 源龍 一友会A
軟式野球	小学生の部 中学生の部	越中島ブルーブス 七北クラブ	空手道(形試合)	幼年の部 小学生低学年の部 小学生中学年の部 小学生高学年の部 中学生の部	山下 桜来 宮下 大和 山口 流綺亜 原沢 孝佳 芝本 航矢
ゲートボール	一般の部	深川	バドミントン(ダブルス)	一般男子1部 一般男子2部 一般男子初級の部 一般女子1部 一般女子2部 一般女子初級の部 少年男子の部 少年女子の部	田部井・貴田組 落合・中澤組 和田・大島組 川村・鈴木組 高田・角田組 服部・米山組 河瀬 誠 荻野 ユヨ子
ソフトテニス	一般男子1部 一般男子2部 一般女子の部 シニア男子45歳以上の部 シニア女子45歳以上の部 シニア男子60歳以上の部	田部井・貴田組 落合・中澤組 和田・大島組 川村・鈴木組 高田・角田組 服部・米山組	バレーボール	9人制一般男子の部 9人制一般女子の部 家庭婦人の部 6人制一般男子の部 6人制一般女子の部 小学生の部 少年の部 個人の部	FC大島 小笠原 明男
柔道	幼年・小学1年の部 小学2年の部 小学3年の部 小学4年の部 小学5・6年女子の部 小学6年の部 中学生女子の部 中学1年の部 中学2年の部 中学3年の部 一般段外の部 一般初段の部 一般二段の部	福山 恒也 小原 徹哉 荒井 優輝 吉岡 麟之介 赤池 みなみ 樋口 綾太 新開 壽来 渡倉 美咲 若林 映樹 堀原 聖聖 島田 健一 中林 義晴 吉野 智裕 小島 健太郎	サッカー	少年の部 個人の部	FC大島 小笠原 明男

※今後、サッカー(一般)、なぎなた、ソフトボール、軟式野球(一般)、ソフトボール、ラジオ体操、水泳、陸上競技、ゴルフ、ダンススポーツ、武術太極拳、バスケボール小学生、クレー射撃、ライフル射撃、駅伝競走、スキーの各大会が予定されています。

良い補聴器選びは、
良いお店選びから。

錦糸町で19年。
確かな技術とまごころで補聴器をおつくりしています。

城東補聴器センター

《認定補聴器専門店》 錦糸町店：墨田区太平3-1-2
☎03-3624-3304 営業時間：9:30~17:30 日・祝定休

《認定補聴器専門店》 一之江店：江戸川区一之江7-88-11
☎03-5663-3304 営業時間：10:00~17:00 日・祝定休

城東補聴器 検索

一之江駅(A1出口)より 徒歩1分
(東口側/スタービルから徒歩3分/スクリーン側)
一之江駅(B1出口)より 徒歩2分

スタッフ募集中!!

スポーツと文化の普及・振興を
サポートする企業です。

トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室etc

気軽にお問合せください

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 フクシ・エンタープライズ

(本社)〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F
電話 03(3681)0294 FAX 03(3681)0299
http://www.fep0294.co.jp

印刷のことなら
お任せください

川村印刷

株式会社

☎135-0021
東京都江東区白河2-11-7

株式会社
ダイケングループ

- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
TEL.03-3239-1239
FAX.03-3239-1314

CYBEK

株式会社 プロアパンセ

〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

ビルメンテナンスの
クオリティ・アップは
私たちにおまかせください

営業種目

- ・ビル内外清掃全般
- ・ビル設備保守管理点検
- ・警備業務・受付・案内
- ・体育施設及びプール管理全般
- ・貯水槽等清掃
- ・害虫駆除・ねずみ駆除
- ・寝具乾燥殺菌消毒
- ・催事・イベント企画運営

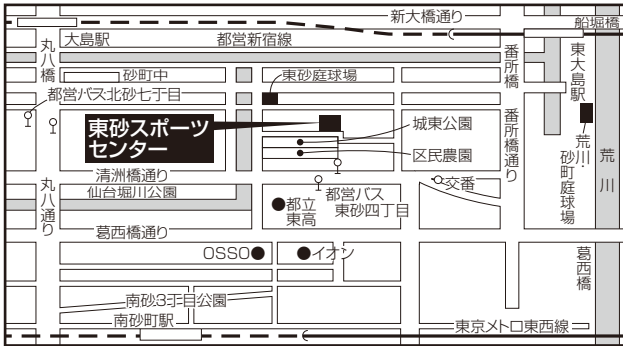
中央エンタープライズ(株)
TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

フィットこうとう 広告募集中!

本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。
区内各スポーツ施設の情報を掲載しています。
◆年4回(7・9・11・2月)発行しており、
モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。
掲載料など詳細につきましては江東区健康センターまで
お問合せください。(☎3649-1701)

東砂 スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171



交通機関

- 東京メトロ東西線
南砂町駅 徒歩20分
- 都営地下鉄新宿線
大島駅 徒歩20分
- 都営バス
東砂四丁目 徒歩5分
北砂七丁目 徒歩7分



一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象/強度	募集人数	受講料
東1	ヨガ(火)①	● 9:30~10:45	火	9/4~12/4 (13回)	一般 リラックス系 ☆☆☆	30人	7,150円
東2	ヨガ(火)②	● 11:00~12:15					
東3	ヨガ(水)	▲ 19:15~20:30	水	9/5~11/28 (13回)	一般 ベーシック ☆☆☆		
東4	ヨガ(木)	● 14:30~15:45	木	9/6~11/29 (13回)	一般 リラックス系 ☆☆☆		
東5	ヨガ(金)①	● 9:30~10:45	金	9/7~12/7 (13回)	一般 相川ヨガ ☆		
東6	ヨガ(金)②	▲ 19:15~20:30			一般 ベーシック ☆☆☆		
東7	ヨガ(土)①	★ 9:30~10:45	土	9/1~12/8 (13回)	一般 ソフトリラックス系 ☆☆☆		
東8	ヨガ(土)②	★ 11:00~12:15			一般 ソフトリラックス系 ☆		
東9	太極拳(水)	10:00~11:30	水	9/5~11/28 (13回)	一般 経験者のみ	50人	
東10	太極拳(木)	14:00~15:30	木	9/6~11/29 (13回)	一般初心者		
東11	シルバー体操(火)	13:30~14:45	火	9/4~12/4 (13回)	60歳以上	60人	4,550円
東12	シルバー体操(水)		水	9/5~11/28 (13回)	60歳以上 低体力者向け		
東13	モーニングバドミントン	10:00~11:30	火	9/4~12/4 (13回)	一般初心者	50人	7,150円
東14	イブニングバドミントン	19:15~20:45	水	9/5~11/28 (13回)			
東15	女性水泳	9:30~11:00	月・金	9/3~11/30 (18回)	一般女性	60人	11,700円
東16	モーニング水泳(火)		火	9/4~12/4 (13回)	一般初心者	50人	
東17	モーニング水泳(木)		木	9/6~11/29 (13回)			
東18	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	9/7~12/7 (13回)			
東19	東砂SCスイミングクラブ(年間教室)	11:00~12:30	木	9/6~11/29 (13回)	一般・4泳法25m 泳げる方	4人	8,450円
東20	太陽アクアビクス	13:00~14:00	火	9/4~12/4 (13回)	一般 ☆☆☆☆	40人	
東21	すいすいアクアビクス	19:00~20:00	水	9/5~11/28 (13回)			
東22	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	9/6~11/29 (13回)			
東23	水中ウォーキング		金	9/7~12/7 (13回)	一般 ☆1つ以下		

【フリー参加型教室】
※①H24.7/22~8/26、12/23~H25.1/6を除く ※②H24.8/18、9/22、11/3、12/29~H25.1/5を除く
※③H24.7/20~8/31、11/23、12/28~H25.1/4を除く

フリー	きがるにアクアビクス	11:00~12:00	日	~H25. 3/24まで ※①	一般	40人 (10名以上の定員)	600円 (1回)
		16:50~17:50	土	~H25. 3/30まで ※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:25~13:25 事前検査11:25~	金	~H25. 3/22まで ※③	安定期に入ったおむね 16週~出産予定日 1週間前までの妊婦	35人 (10名以上の定員)	1,000円 (1回)

※きがるにマタニティアクアは事前登録が必要です。

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
東24	親子deスキップ(水)	9:20~10:05	水	9/5~11/28 (13回)	H23.9.2~ H24.4.1 生まれの子と 保護者	30組	7,800円
東25	親子deスキップ(木)		木	9/6~11/29 (13回)			
東26	親子deすくすく体操(水)	10:30~11:15	水	9/5~11/28 (13回)	H22.9.2~ H23.9.1 生まれの子と 保護者		
東27	親子deすくすく体操(木)		木	9/6~11/29 (13回)			
東28	親子deニコニコ体操(水)	11:35~12:20	水	9/5~11/28 (13回)	H21.9.2~ H22.9.1 生まれの子と 保護者	35組	25組
東29	親子deニコニコ体操(木)		木	9/6~11/29 (13回)			
東30	親子de体操	9:30~10:30	金	9/7~12/7 (13回)	H20.4.2~H21.9.1 生まれの子と保護者 産後1ヶ月検診を 受診済みのお母さんと子	50人	6,500円
東31	アフタービクス	10:45~11:45				30人	
東32	幼児体操	16:00~17:00	木	9/6~11/29 (13回)	H18.4.2~ H20.4.1生まれ	5人	
東33	こどもリズムダンスJr	15:15~16:00	火	9/4~12/4 (13回)	小学1~6年生	50人	
東34	こどもリズムダンス(年間教室)	16:15~17:30	水	9/5~11/28 (13回)	小学1~3年生	20組	9,100円
東35	ミニバスケットボール①	16:30~17:30			小学4~6年生	40人	
東36	ミニバスケットボール②	17:40~18:40	木	9/6~11/29 (13回)		30人	7,150円
東37	Kids空手	17:40~19:10	土	9/1~12/8 (13回)	小学1~6年生	4人	
東38	baby&mamaアクア①	11:05~11:35	金	9/7~12/7 (13回)	H21.9.2~H23.9.1 生まれの子と保護者	25組	60人
東39	baby&mamaアクア②	11:40~12:10					
東40	Kidsスィム&mamaアクア	15:00~16:00	木	9/6~11/29 (13回)	H20.4.2~H21.9.1 生まれの子と保護者	25人	40人
東41	ひよこ水泳(木)	11:30~12:30	土	9/1~12/8 (13回)	小学1~2年生	40人	
東42	ひよこ水泳(土)	16:00~17:00	金	9/7~12/7 (13回)		60人	7,150円
東43	こども水泳(水)①	16:15~17:15	水	9/5~11/28 (13回)			
東44	こども水泳(水)②	17:15~18:15	金	9/7~12/7 (13回)			4人
東45	こども水泳(金)①	17:00~18:00	土	9/1~12/8 (13回)	小学1~6年生 クロールで15m程度泳げる方		
東46	こども水泳(金)②	18:00~19:00					
東47	こども水泳塾(年間教室)	9:45~11:15					

【注意事項】
※水泳教室には、オムツが取れてなく、排泄コントロールのできない子どもは参加できません。(baby&mamaアクアを除く)
※☆印のついてる教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、及び太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、親子deスキップ、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、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。
※教室名/コース欄の年間教室とは、ご希望により1年間継続できる教室です。
※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人となります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人(保護者+お子様2人)の名前をご記入の上、お申込みください。(こども1人増は、+1,000円です)

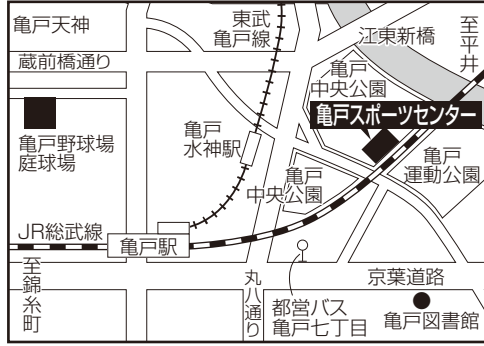
電気工事・設計・施工

株式会社 荘司電気

代表取締役 荘司 正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

亀戸 スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571



交通機関

- 東武亀戸線
亀戸水神駅 徒歩3分
- JR総武線
亀戸駅東口 徒歩15分
- 都営バス
亀戸七丁目 徒歩6分

おすすめ教室 pickup!

各種水泳教室は、泳力レベルに分かれて指導を行うので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、アクアビクス等の水中プログラムは顔を水につけることがないので、泳げない方にもおすすめです。水の力で癒されながら、心も体もリフレッシュしませんか？

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。(各教室とも第1期受講生の継続優先申込みを行っており、2期以降は補充募集となります。ご了承ください)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀1	ハワイアンフラ	朝 11:15~12:15	火	9/4~12/18(15回)	一般	若干名	8,250円
亀2		夜 20:30~21:30	木	9/6~12/20(16回)			8,800円
亀3	太極拳	13:15~14:45	火	9/4~12/18(15回)	60歳以上	60人	8,250円
亀4	シルバー体操	13:30~14:45	水	9/5~12/19(16回)			5,600円
亀5	健康シェイプアップ		木	9/6~12/20(16回)	一般	60歳以上	8,800円
亀6	リラックスヨガ	13:30~15:00	金	9/7~12/21(15回)			7,500円
亀7	転ばぬ先のトレーニング		木	8/23~10/25(10回)	一般	若干名	5,500円
亀8	バドミントン	19:30~21:00	木	11/1~12/20(8回)			4,400円
亀9	卓球	19:00~20:30	月	9/3~12/19(24回)	一般女性	若干名	15,600円
亀10	レディーススイミング	9:30~11:00	火	9/4~12/18(15回)			9,750円
亀11	おはようスイミング		木	9/6~12/20(16回)	一般	若干名	10,400円
亀12	ステップアップ水泳	夜 19:30~21:00	火	9/4~12/18(15回)			9,750円
亀13	アクアリラックス	朝 10:45~12:15	金	9/7~12/21(15回)	一般	若干名	10,400円
亀14	アクアシェイブ	11:15~12:30	木	9/6~12/20(16回)			9,750円
亀15	初心者水泳	12:50~13:50	金	9/7~12/21(15回)	一般	若干名	9,750円
亀16	ナイトアクア	19:30~20:30					9,750円

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。(各教室とも第1期受講生の継続優先申込みを行っており、2期以降は補充募集となります。ご了承ください)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
亀20	かるがも体操	水 10:00~10:50	水	9/5~12/19(16回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者	双子	9,600円 1,000円増
亀21		木 11:20~12:10	木	9/6~12/20(16回)			
亀22	ひよこ体操	水 14:30~15:20	水	9/5~12/19(16回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子と保護者	7,500円	9,600円
亀23		木 15:30~16:20	木	9/6~12/20(16回)			
亀24	4歳児体操	16:30~17:20	火	9/4~12/18(15回)	H20.4.2~H21.4.1 生まれの子	8,000円	8,000円
亀25	5歳児体操	10:00~11:00	水	9/5~12/19(16回)	H19.4.2~H20.4.1 生まれの子		
亀26	6歳児体操	15:30~16:30	金	9/7~12/21(15回)	H18.4.2~H19.4.1 生まれの子	若干名	7,500円
亀27	ママヨガ	16:40~17:40	木	9/6~12/13(15回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と女性の保護者		
亀28	こども体操	1・2年 15:30~16:30	水	9/5~12/19(16回)	小学1~2年生	8,000円	8,250円
亀29		3~6年 16:40~17:40			小学3~6年生		
亀30	キッズチア	A 15:00~16:00	木	9/6~12/13(15回)	5・6歳児(H18.4.2~H20.4.1生まれ)	8,800円	8,250円
亀31		B 16:00~17:00			小学1~6年生		
亀32	こどもバレエ	A 15:30~16:30	金	9/7~12/21(15回)	5・6歳児(H18.4.2~H20.4.1生まれ)	8,800円	8,250円
亀33		B 16:30~17:30			小学1~3年生		
亀34	ミニバスケットボール	1・2年 15:30~16:30	金	9/7~12/21(15回)	小学1~2年生	8,250円	8,250円
亀35		3~6年 16:40~17:40			小学3~6年生		
亀36	キッズ空手	16:30~17:30	火	9/4~12/18(15回)	小学1~6年生	13,200円	10,500円
亀37	こどもマスターズスイミング	16:30~18:00	水	9/3~12/19(24回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げること		
亀38	親子でスイミング	10:00~11:00	金	9/7~12/21(15回)	おむね3歳以上~満4歳の子と保護者	8,800円	8,250円
亀39	5・6歳児スイミング	水 15:00~16:00	水	9/5~12/19(16回)	5・6歳児(H18.4.2~H20.4.1生まれ)		
亀40		金 16:10~17:10	金	9/7~12/21(15回)	小学1~2年生	8,800円	8,250円
亀41	こどもスイミング木曜	1~6年 17:20~18:20	木	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生		
亀42	こどもスイミング金曜	1・2年 16:10~17:10	金	9/7~12/21(15回)	小学1~2年生	8,250円	8,250円
亀43		1~6年 17:20~18:20			小学1~6年生		

Happy✿printing

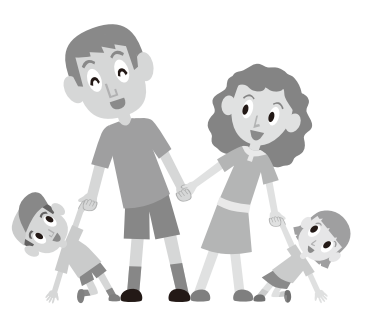
株式会社 松本文信堂

〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
Tel.03-3649-6151 Fax.03-3649-6155

建物総合管理
電気及び空調工事請負

株式会社 ネット

江東支店 番135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999
FAX 03(3553)1983



深川北
スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

交通機関

●東京メトロ東西線
木場駅 徒歩10分
●都営地下鉄大江戸線
●東京メトロ半蔵門線
清澄白河駅 徒歩12分
●都営バス
木場公園 徒歩3分
木場四丁目 徒歩5分

有明
スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191

交通機関

●臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩8分
有明テニスの森駅 徒歩12分
●りんかい線
国際展示場駅 徒歩12分
●都営バス
有明一丁目 徒歩3分
有明テニスの森 徒歩7分

深川
スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881

交通機関

●東京メトロ東西線
●都営地下鉄大江戸線
門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分
●JR京葉線
越中島駅(1番出口) 徒歩2分
●都営バス
越中島 徒歩1分

一般向け教室								
※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。								
No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北1	シルバー体操		13:30~15:00	火	9/4~12/18(15回)	60歳以上	50人	5,250円
北2	エアロピクス		10:30~12:00				25人	8,250円
北3	太極拳		9:20~10:50	水	9/5~12/19(16回)		50人	8,800円
北4	ハワイアン・フラ		11:00~12:20					
北5	楽しくヨガ		15:20~16:40	火	9/4~12/18(15回)		25人	8,250円
北6	パワー・ヨガ		19:20~20:50					
北7	ヨガ	水	9:10~10:40	水	9/5~12/19(16回)		25人	8,800円
北8		木	10:30~12:00					
北9	リラックス・ヨガ		19:20~20:50	木	9/6~12/20(16回)	一般	50人	8,250円
北10	ピラティス・ヨガ		9:20~10:40					
北11	ソフト・エアロ		11:00~12:30	金	9/7~12/21(15回)		25人	5,500円
北12	ほくしのヨガ		13:30~15:00					
北13	目覚めのヨガ		9:20~10:40	土	9/1~12/22(15回)		50人	14,950円
北14	フライデー・フラ		19:20~20:40					
北15	バドミントン(中級者)		19:30~21:00	水	9/5~11/7(10回)		30人	10,400円
北16	一般水泳(週2日コース)		18:45~20:15					
北17	リフレッシュ水泳		9:45~11:15	火	9/4~12/18(15回)	一般女性	50人	9,750円
北18	アクアピクスinナイト		19:00~20:15					
北19	ピギナズ水泳		11:45~13:15	水	9/5~12/19(16回)	一般女性	50人	9,750円
北20	女性水泳		9:45~11:15					
北21	フライデーアクアピクス		10:00~11:15	金	9/7~12/21(15回)	一般		

子ども・親子向け教室

※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北22	ガールズ・チア		14:30~15:50	土	今回募集はありません。次回募集は区報9月1号に掲載予定です。			
北23	キッズダンス		16:00~17:15	木	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生	25人	8,000円
北24	ヒップホップ			土	9/1~12/22(15回)	小学6~中学生		7,500円
北25	ベビータッチ		9:20~10:10	火	9/4~12/18(15回)	H23.9.2~H24.3.1 生まれの子と保護者	25組	10,500円
北26	カンガルー体操			金	9/7~12/21(15回)	H23.3.2~H23.9.1 生まれの子と保護者	20組	9,000円
北27	コアラ体操	A	10:20~11:10			H22.10.2~H23.3.1 生まれの子と保護者		9,000円 (双子10,500円)
北28		B	11:20~12:10			H22.4.2~H22.10.1 生まれの子と保護者		
北29	親子体操		14:30~15:30	木	9/6~11/8(10回)	H20.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子7,000円)
北30	こども体操					H18.4.2~H20.4.1 生まれの子	40人	5,000円
北31	ミニバスケットボール		16:00~17:30	火	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生	50人	8,000円
北32	幼児水泳		15:00~16:00			H18.4.2~H20.4.1 生まれの子	25人	
北33	こども水泳(火曜)	A	16:15~17:15	火	9/4~12/18(15回)	小学1~3年生	60人	8,250円
北34		B	17:15~18:15			小学1~6年生		
北35	こども水泳(金曜)	A	16:15~17:15	金	9/7~12/21(15回)	小学1~3年生		
北36		B	17:15~18:15			小学1~6年生		

一般向け教室								
※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。								
No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有1	ゆがみ矯正体操		13:30~14:30	火	9/11~12/18(14回)	一般	40人	7,700円
有2	ハワイアン・フラ		19:00~20:30	水	9/12~12/19(15回)	一般女性	50人	8,250円
有3	おめざめヨガ		10:30~12:00	金	9/7~12/21(15回)	一般		
有4	ヨガ		19:00~20:30	土	9/1~12/22(10回)	一般 (保護者同伴の高校生以下可)	30人	5,500円
有5	※1ZUMBA		16:00~17:00			60歳以上	25人	8,000円
有6	転ばぬ先のトレーニング		9:30~11:00	木	9/6~12/20(16回)	一般	45人	8,250円
有7	バドミントン		10:30~12:00	火	9/4~12/18(15回)	一般女性	30人	9,750円
有8	レディースアクアピクス		10:00~11:00			一般	40人	9,750円
有9	女性水泳		10:00~11:15	水	9/5~12/19(16回)		25人	5,500円
有10	エンジョイナイトスイミング		19:15~20:30					
有11	エンジョイモーニングスイム		10:00~11:15	金	9/7~12/21(15回)			

子ども・親子向け教室								
※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。(※3)								
No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
有12	ベビマ産後ビューティー		10:20~11:20	水	9/5~12/19(16回)	生後2ヶ月から 歩き始める前の子と保護者	40組	16,000円
有13	エンジョイファミリー体操		10:30~11:30	土	9/1~12/22(15回)	歩行可能から 2歳までの子と保護者	30組	9,000円
有14	親子体操	2歳 クラス	11:20~12:20	木	9/6~12/20(16回)	H22.4.2~H23.4.1 生まれの子と保護者	40組	子1人9,600円 双子11,200円
有15		3-4歳 クラス	11:00~12:00	火	9/4~12/18(15回)	H20.4.2~H22.4.1 生まれの子と保護者		
有16	キッズ・ビート体操		15:30~16:30	金	9/7~12/21(15回)	H18.4.2~H21.12.18 生まれの子	40人	9,000円
有17	幼児体操		16:00~17:15	水	9/5~12/19(16回)	H18.4.2~H21.4.1 生まれの未就学児	30人	8,000円
有18	こども体操		17:00~18:00	火	9/4~12/18(15回)	小学1~2年生		
有19	有明キッズチア		17:00~18:15	木	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生	25人	7,500円
有20	有明キッズチア		17:00~18:15	金	9/7~12/21(15回)	小学1~6年生	25人	7,500円
有21	※2ヒップホップ		STD EXP	金	9/7~12/21(15回)	小学1年~中学3年生	25人	7,500円
有25	親子水泳	A	10:00~11:00	土	9/1~12/22(15回)	おむつの取れた概ね 3歳~満4歳の子と保護者	35組	子1人10,500円 子2人12,000円
有26		B	11:10~12:10	水	9/5~12/19(16回)	おむつの取れた概ね3歳~ 満6歳(未就学児)の子と保護者		
有27	幼児スイミング		15:00~16:00	木	9/6~12/20(16回)	H18.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児	35人	11,200円
有29	こども水泳	水 (1-2年)	16:30~17:30	水	9/5~12/19(16回)	小学1~2年生	50人	8,800円
有30		水 (3-6年)	17:30~18:30	水	9/5~12/19(16回)	小学3~6年生		
有31		木	17:00~18:15	木	9/6~12/20(16回)	小学1~6年生		
有32		金	17:00~18:15	金	9/7~12/21(15回)	小学1~6年生		

※1-有5 ZUMBAは当日券でも参加できます。(1回600円)
※2-有21ヒップホップは申込時に「STD」「EXP」の希望を明記ください
※3-有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を
兄弟と一緒に参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等
(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

「STD」は初中級、「EXP」は上級者向けとなります。
行っています。
必要事項を1枚のはがきにご記入ください。

フィットこうとう
広告募集中!

◆本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。
区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。
◆年4回(9・11・12月)発行しており、
モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。
掲載料など詳細につきましては、江東区健康センターまで
お問合せください。☎045(514)0603

《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業) ◆総合ビルメン
テナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務) ◆特定派遣業務(学校用務員・各種
インストラクター派遣) ◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニング
ジム等) ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援 ◆各種イベント事業(企画・制作・
事務局代行・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

東京電力優秀電気工事店

柳澤電気工業株式会社

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森 田

安全と安心
をテーマに

○トレーニング機器
介護予防筋トレ機器
健康グッズ
○トレーニング指導
○高齢者介護予防事業

水に親しみ
水と遊ぶ

インストラクター募集中!

有限会社 アクアティック
TEL 03-5809-9400
http://www.aquatic.co.jp

東京体育機器株式会社
TEL:03-3625-6801
http://tokyotaiiku.com/

温室工事
造園工事
貸鉢リース

グ린テック(株)

☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

事務機器・事務用文具・法令様式
印 刷・ゴム印・印 鑑・D.P.E

事務用品センター

〒136-0071 東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

建 物 総 合 管 理
清 掃 か ら 施 設 警 備 ま で !

株式会社 日豊サービス

江東支店 〒136-0072
東京都江東区大島7-25-4
TEL:03-3638-5676
FAX:03-3862-5295

日豊サービス

検索

↑

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の
各コースに参加希望の皆様へ。
○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。
○妊娠されている方は保護者として参加でき
ません。
○「ママ&ベビー体操教室」および「ママと
いっしょのひよこ体操教室」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。複数
の教室をお申込みの方は、落選となる
場合がございます。

建築物環境衛生総合管理業(都総第15号)

株式会社フジクリーン

荒川区西日暮里1-15-13
本 社 TEL 03-3891-7441
江東支店 TEL 03-3634-6833

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

公益財団法人江東区健康スポーツ公社



日本ユニシス株式会社(本社:江東区豊洲)の実業団バドミントン部に所属する池田信太郎選手、潮田玲子選手がロンドンオリンピックのバドミントンミックスダブルスの日本代表として出場することが決定しました。

出場決定を受け、去る5月30日(水)有明スポーツセンターにおいて、テレビ・雑誌等の報道陣向けにチームの練習が公開されました。

多くの報道陣が詰めかける中、練習がスタート。池田・潮田両選手とも、前回の北京大会をそれぞれ別のパートナーで経験していることもあり、練習では緊張感の中



みんなで応援しよう! ロンドンオリンピック出場決定 池田 信太郎 選手・潮田 玲子 選手

にもリラックスした和やかな雰囲気も感じられました。

明確な目標のもと、一つひとつのプレーを確かめながら、さらにはお互いの意思疎通も今まで以上に丁寧に確認しながら練習に取り組む二人の姿は「国の代表」という重責を背負いつつ、『集大成と位置づけて、持っているすべてを出し切って悔いを残さずやろう』との息吹がみなぎる内容となっていました。



2時間の練習が終了すると、報道陣に囲まれてのインタビューとなりました。出場決定を勝ち取るまでの道のりや、遠征の多いお二人の健康管理、オリンピックまでの調整や試合本番での戦い方など、オリンピック前として最後の公開取材ならではの多岐にわたる質問が報道陣から投げかけられました。両選手とも一つひとつの質問に、丁寧かつ爽やかな返答を見せる中での真剣な眼差しは、迫るロンドンオリンピックを見据えた表情であると感じることができ、前回の北京五輪を上回る結果への期待が高まっていることを肌で感じる公開練習そして取材となりました。

全体公開終了後、池田・潮田両選手より江東区民の皆様へメッセージを頂くことができましたので、紹介させていただきます。

【池田信太郎選手】

私が入社する前から、日本ユニシスと江東区さんとの縁があり、個人・チームの今までの歴史を知る区内の各スポーツセンターで、私自身も練習等でお世話になってきました。また練習する中で、同じ施設で区民の皆さんが利用していたりと、江東区の皆さんとの触れ合いも感じてきました。今回ロンドンオリンピックへ行かせて頂きますが、日本ユニシス=江東区という深い絆を持って、区民の皆様から熱い応援を頂けたらと思います。皆さん、ご声援よろしくお願いいたします。

【潮田玲子選手】

私は、出身が福岡で、前回の北京五輪は(当時所属の)大阪から五輪に出ました。今「江東区民の皆さんにメッセージを」と言われ、私も東京に来て4年目になり、今は江東区の一員なんだなあ実感しているのが率直な気持ちです。その意味では、東京さらには江東区の代表として、ロンドンオリンピックで精一杯戦ってきたいと思います。江東区民の皆さん、ご声援よろしくお願いいたします。

健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

平成24年度 「健康ウォーキング12週間」講座 受講者募集のお知らせ

日時	内容
9/17(祝・月) 10:00~12:00	開講式 講演 「健康ウォーキング」 東京大学名誉教授 宮下充正 氏 「ウォーキングにおけるけがや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/22(土)~ 12/1(土)9-10月は 14:00~16:00頃 11-12月は 13:00~16:00頃	第1回~第11回「歩こう会」 (毎週土曜日)区内の主な公園や臨海副都心などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/8(土) 14:00~17:00	第12回「歩こう会」 閉講式 講演「これからも続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏



この講座では、江東区の主な緑道や公園を中心に近隣他区まで足を延ばし、12週間にわたって毎回違うコースを歩きます。また、講義や実践を通して正しい歩き方やストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

日 程 左記の表をご参照下さい。
対 象 概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80名
費 用 6,000円(傷害保険等含む)
申込方法 平成24年8月5日(日)午前9:00~
定員になり次第終了 健康センター1F窓口
(〒135-0016東陽2-1-1)
または電話(3647-5402)にて先着順

健康度測定

生活習慣病の予防と早期発見に!

日 程 水・金・土曜日の午前中
(月7回程度)
事前予約制です
対 象 15歳以上(中学生を除く)の
区内在住・在勤・在学の方
費 用 Aコース 7,000円
Bコース 5,000円
(要:3ヶ月以内の血液検査14項目)

健康度測定では、運動負荷心電図検査を行います。運動時の心臓チェックは狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。

これから運動を始めようと思っている方、医師から運動を勧められている方、自分の体力レベルを知りたい方などに特におすすめです。

メディカルチェック (医学的検査)

血圧・血液検査(14項目)・
安静時心電図・問診・聴打診・
運動負荷心電図・
超音波骨密度検査他

運動処方作成

専門医師の判定

トレーニング開始

専門スタッフによる運動指導

トレーニングルーム(会員制)

健康度測定を受けられた方がご利用できます。

各種マシンによるトレーニングの他、エアロビクス・ヨガ・太極拳・ZUMBA等、豊富なレッスンプログラムをご用意しています。

利用料金 1日 500円 回数券(11枚綴)5,000円 フリーパス(1ヶ月) 4,000円

リハビリ通所者募集

脳血管障害等により、身体機能の低下している方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行っています。希望される方は、健康センターへお問合せください。

通所期間 平成24年10月~平成25年3月の6ヶ月 9:30~11:30原則として毎週月曜日(もしくは日曜日)と木曜日
受付期間 平成24年7月25日(水)~平成24年8月8日(水)9:00~17:00電話または健康センター1F受付まで ☎3647-5402

DRINK COMMUNICATION

街にオアシスを創造する
ドリンクコミュニケーションプロバイダー

株式会社 ユカ

www.yukanet.co.jp

〒152-0013 東京都目黒区南2-1-30
TEL 03-5731-1311 FAX 03-5731-1324

カラダを動かす、新習慣。

フィットネス・ジュニアスイミングスクール

見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15 トピレックプラザ 西館2F

お問い合わせ
資料請求は
こちら

フリーコール
0077-78-0550

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

電戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!
スクール生募集中!

インドアテニス&ゴルフスクール

トップインドアステージ 電戸

03-3636-3990 TOP電戸 検索

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5
TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

http://www.dikd.co.jp

世界700店舗
NO.1フィットネスクラブ

初心者
無料指導
あり!!

圧倒的なマシン群!!
目的、体力にあわせて
結果がでるサポート
をいたします!!

ヨガ・エアロビクス
ダンス・ピラティス
ボクシングetc...
楽しく汗を流そう!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

**フィットネスクラブ
GOLD'S GYM**

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

ゴールドジム 検索