第9回 みんなでスポーツフェスタ 第3回 ボッチャ交流大会 開催報告

令和6年12月8日（日）、深川スポーツセンターを会場に、第9回みんなでスポーツフェスタ、第3回ボッチャ交流大会を開催いたしました。

みんなでスポーツフェスタの体験ブースでは、パラアスリートも一緒に参加していただき、トークショーやデモンストレーションなど終日イベントを盛り上げていただきました。

今泉 大地さん（パラ卓球）

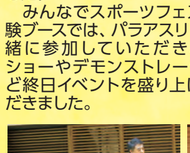
「楽しそうに卓球をしていただいて、自分が卓球を始めた時の気持ちを思い出しました。卓球を好きになっていただけるきっかけになれば嬉しいです。パラスポーツへの応援をよろしくお願いいたします。」

田井 小百合さん（デフ陸上）

「スタートランプの体験では、皆さんとても楽しんで体験されていたので、私も嬉しくなりました。多くの方に来ていただき良かったです。」

デフリンピック東京大会開催に向けて

デフスポーツの迫力や独特の文化を実際に会場で観て、興味をもっていただきたいです。また、聴覚障害への理解も深まればなお良いと思います。ぜひ会場に足を運んで、デフアスリートの活躍を目に焼き付けてください！　応援よろしくお願いいたします!!



安 直樹さん（車いすフェンシング）

「皆さん楽しそうにパラフェンシングに触れあっていただきました。私も江東区民として、ロサンゼルスパラリンピックではメダルを取るので応援してください。」

豆知識　デフスポーツとは？

耳がきこえない・きこえにくい人（聴覚障害者）が行うスポーツのことです。4年毎に開催されるデフリンピックは、デフアスリートを対象とした国際総合スポーツ大会で国際手話のほか、スタートランプや旗などを使った視覚による情報保障が特徴です。2025年11月の東京大会では、テニス・水泳・ゴルフの3競技が江東区で行われます。

優　勝	1 st MIND
準優勝	さくらんぼ
第3位	バンビーズα
第4位	mouri's fun!

◎ボッチャ交流大会では、障害のある方、小学生、シニア、一般など様々な構成のチームが参加し、32チームが8つのブロックに分かれた予選リーグが行われ、各ブロック上位2チームによる決勝トーナメントでは、一投毎に歓声の上がるハイレベルな試合が繰り広げられました。

TOKYO イースト21
https://tokyo-east21.co.jp

応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.122　令和7年(2025年)2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
https://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

江東区区民体育館（以下、スポーツセンター）では、プールやトレーニング室、体育室等で開催する各種目を個人で利用するだけではなく、体育室や会議室、武道場等（以下、室場）を貸切利用することで自分たちだけの空間として使用することもできます。体育室や多目的室は競技スポーツのほかに、レクリエーションや発表会等の会場としても利用可能です。また、会議室（研修室）では、会社やサークル等の打ち合わせのほかに、ヨガ等の軽運動にもご活用いただけます。

令和7年
4～7月開催
第1期教室
募集情報は5面へ

スポーツくじ WINNER toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

スポーツセンター活用特集

団体利用　みんなで楽しむために利用してみませんか?

スポーツセンターには様々な室場があり、団体で貸切利用ができることはご存じですか? チーム練習や大会会場等として大人数での利用はもちろんのこと、競技スポーツだけでなく仲間内やサークルで集まり、レクリエーション等で気軽に利用できることも魅力の1つです。下記に団体での利用例を紹介します。

多様な使い方で人気上昇中! …第2多目的室

旧レストランスペースを改修した深川スポーツセンターの第2多目的室が今、人気です。

外から見えにくい造りであり、プライベートな空間としてご利用いただけます。また、室場内に個室トイレがあるため、家族や子供たちと一緒に行うイベントでは1つの室場で完結できる点もおすすめです。バレエをはじめ、ヨガやピラティスといった少人数で活動する時に「手軽」で「便利」と好評です。

※20人程度までの利用に適しています。

少人数での利用に最適!会議や研修だけじゃない! …会議室・研修室

仲間内で運動やレクリエーションをしたいけれど体育室では広すぎると言う方には、各センターにある会議室や研修室もおすすめです。

例えば亀戸スポーツセンター会議室では、いつでも卓球台が設置でき仲間内で卓球を楽しむのにちょうどよい広さです。ダンス等の練習や、ヨガやピラティス等のエクササイズルームとしてもご利用いただけます。一部のスポーツセンターの研修室は仕切りを外して2部屋をつないで利用することができます。

「会社」のメンバーと「運動会」してみませんか? …大体育室

社員同士の交流や結束を深めるために、「企業運動会」として大体育室の利用が増えてきています。企業運動会と言っても内容は様々。スポーツセンターにある用具を使用し、各種目(バスケットボール・フットサル・バレーボール・バドミントン・ビーチボール等)でからだを動かしたり、利用団体が用具を持ち込み、玉入れ・モルック・借り物競争等を楽しまれたりしています。用具を持ち込みたい、利用種目を途中で変更したい等のご要望は、事前にスポーツセンターまでご相談ください。※スポーツセンターによっては、実施できない種目があります。

複数の室場を組み合わせると利用の幅が広がります!

亀戸スポーツセンターで実施された講習会の写真

実技と講義が必要な講習会では「体育室(実技)と会議室(講義)」、スポーツマンガのコスプレ撮影会等では「体育室(撮影)と会議室(控室)」など、複数の室場を組み合わせた利用実績があります。

大会等で使用する電光掲示板やマイク等の音響設備・各種ボール等は有料貸出も行っています。また、令和7年10月からはストレッチマットや移動式スポーツミラー等貸出可能物品がさらに増える予定です。

団体利用(室場貸切利用)をするには

◆江東区スポーツ施設予約システム「江東区スポーツネット」

各スポーツセンターの室場は、江東区スポーツネットに登録することで、団体での貸切予約ができます。また施設利用料金が口座引き落としでお支払いいただけるため便利です。

◆まずは各施設の窓口へ

江東区スポーツネットの登録は、各スポーツセンター、健康センター及び夢の島競技場の窓口にて受け付けています。必要な登録書類を持参のうえ、窓口にお越しください。また、登録の際に必要な書類一式は各施設窓口にご用意しております。

◆パソコン・スマートフォンでかんたん予約

インターネットから施設の空き状況の確認や予約申込ができます(区内団体は抽選予約に申し込めます)。

また、継続して利用される予定がない場合、江東区スポーツネットへの登録がお済みでない場合等、窓口での現金予約も承りますので、ご相談ください。

スポーツネットのご案内

スポーツネット予約

◆利用区分

◎体育室等

9:00 ～ 12:00	午前	午前・午後 (9:00 ～ 17:00)	午後・夜間 (13:00 ～ 21:30)	全日 (9:00 ～ 21:30)
13:00 ～ 17:00	午後			
18:00 ～ 21:30	夜間			

個人利用　ひとりでも! 仲間とでも! 個人利用を楽しもう

スポーツセンターのトレーニング室・プール・体育室等で開催する種目は、区内・区外問わず会員登録不要で利用券等を購入することで個人利用ができます。※トレーニング室は中学生を除く15歳以上の方が利用できます。

どの室場で何の種目ができるかについては各スポーツセンターホームページ内の月間利用予定表をご覧ください。

はじめてご利用になる方へ　月間利用予定表

自分の好きな時間にトレーニング室を利用しよう(9:00～21:50)

トレーニングマシンを各種取り揃えています。マシンをはじめて使う場合でもご安心ください。トレーナーが常駐しているので、個々の目的に合わせた使い方の説明や運動のアドバイスを受けることができます。

◎ショートエクササイズ
(深川北スポーツセンターは実施していません)

トレーナーによる、トレーニング室の利用者を対象としたショートエクササイズを実施しています。ストレッチ系のエクササイズや筋トレを中心とした運動等様々なプログラムを行っています。マシンが苦手な方やきつい運動が苦手な方でも20分以内の短い時間のプログラムなので、気軽に参加できます。

プログラムや開催時間の詳細は各スポーツセンターにお問い合わせください。

トレーニング室はトレーニング室専用券で発券から4時間、プールはプール利用券で発券から2時間、体育室等は午前・午後・夜間の区分の利用券で利用することができます(区分内の複数種目も可)。また、当日の全ての個人利用種目が利用できる共通利用券、お得な定期券、回数券もあります。ご利用頻度に合わせてお選びください。

プールは1年中利用できます(9:30～21:45、夏季 7/19～8/31は 9:00 から営業します)

プールは、小さなお子様とも利用しやすい小プール、水中ウォーキングや遊泳用の25mプールがあり、ビート板やアームヘルパー等の貸出もあります。また、東砂スポーツセンターと深川北スポーツセンターでは、定期的に、障害者専用レーンを設置する日を設けています。

※深川スポーツセンターにはプールはありません。※換水期間はプールをご利用いただけません。

障害者専用レーンの設置について

◎アドバイスコーナー(亀戸スポーツセンター)
◎プールサービスプログラム(東砂スポーツセンター)

亀戸スポーツセンターと東砂スポーツセンターでは、個人利用の方を対象に泳ぎ方やフォーム等を指導する機会を設けています。美しく泳ぎたい方や自己ベストを更新したい方等におすすめです。詳細は各スポーツセンターホームページの月間利用予定表をご確認ください。

亀戸スポーツセンター月間利用予定表　東砂スポーツセンター月間利用予定表

深川スポーツセンタークライミングウォール

決められたコース(課題)を手や足、そして頭脳を使って登るスポーツです。

難易度を10級から初段まで設定しているので、自分の限界にチャレンジしてみましょう! ※1年に3回ルートを変更しています。

ランニングステーション

荷物を預けてスポーツセンター周辺をランニング!終わった後はシャワーでスッキリ!

ストレッチやトレーニングを組み合わせてからだをリフレッシュしましょう!

ランニングステーション

イベント・教室

令和7年度の(公財)江東区健康スポーツ公社主催の主なイベント事業を紹介いたします。

●スポーツクライミングチャレンジ教室(深川スポーツセンター)

小学生を対象に9月開催予定の第3回クライミングチャレンジ大会に向けたスキルアップ教室です。短期集中でコースのポイントをみっちり学んでライバルに差をつけよう!

●ねんりんピック2028年東京大会に出場しよう!(深川スポーツセンター)

3年後の本大会出場を目指して、ボッチャ等の実技講習会を実施予定。

●障害者対象レクリエーション(亀戸スポーツセンター)

ボッチャやふうせんバレー等のレクリエーションに加え、令和7年度は障害者トランポリンを新種目として実施予定。

●モルック体験(有明スポーツセンター)

企業運動会などで人気の種目「モルック」の体験イベントを開催予定。「モルック」とは、数字が書かれた「スキットル」と呼ばれるピンを並べ、「モルック棒」を当てて合計点を競うスポーツです。

●デフリンピック100日前イベント(仮)(深川北スポーツセンター)

本年11月に開催されるデフリンピック夏季大会に向け、デフスポーツの楽しさを体感していただけるイベントを開催予定。

●ランニング事業(亀戸・東砂・深川北スポーツセンター)

11月開催の江東シーサイドマラソン大会に向けてサポートを行います。

●トレイルランニング体験会(東砂スポーツセンター)

令和6年度は「高尾山」で実施! 好評にお応えして、令和7年度も実施します(コース未定)。自然を感じながら山道等の未舗装路等を走りませんか。

●ウォーキング事業

令和7年度も、各スポーツセンターではウォーキングイベントを予定しております。また、令和6年度に引き続き「こうとう健康チャレンジ」も開催予定です。

教室

期間開催の教室事業もございます。

区内各スポーツセンターでは、1年間を大きく3つの期に分けて教室を実施しております。亀戸・深川北スポーツセンターでは4月より新しい教室が開催予定です。

その他、区内スポーツセンター実施の教室は5面～7面でご確認いただけます。

第78回（令和6年度）江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

令和6年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

●陸上競技大会

一般男子

100m	宮野　一輝（GLAC）	11.07
400m	飯倉　照太（個人）	55.35
1500m	木村　彰吾（GLAC）	4:29.05
5000m	小杉　恒太（GLAC）	15:46.67
4X100mR	GLAC A	46.59
走幅跳	島原　拓大（フカゴオービー）	6m05
砲丸投（7.260kg）	木村　昭弘（個人）	5m22

壮年 50 歳代男子

5000m	齊藤　禎一（個人）	17:20.98

壮年 60 歳代男子

5000m	湯川　清克（個人）	20:29.38

壮年 70 歳以上男子

5000m	手塚　英一（個人）	33:56.39

中学男子

100m	大西　凌駆（第二南砂中）	11.43
200m	近藤　開立（フォルテスポーツ）	22.53
800m	盛本　瀧（深川第一中）	2:07.38
3000m	浦崎　凱帆（深川第三中）	9:44.38
4X100mR	フォルテスポーツ	46.55
110mH（0.914m）	吉満　健太（第三亀戸中）	15.06
走高跳	小川　碧巴（深川第三中）	1m50
走幅跳	中野　友喜（深川第三中）	5m52

中学 1・2 年男子

砲丸投（4.000kg）	小浜　幹太（深川第八中）	11m44

中学 3 年男子

砲丸投（5.000kg）	中井　悠大（深川第五中）	13m57

小学 1 ～ 3 年男子

50m	小林　丈瑠（個人）	8.25

小学 4 ～ 6 年男子

100m	上條　響大（東川小）	13.67
走幅跳	深川　雅貴（個人）	4m71

一般女子

100m	新開　柚来（個人）	12.66
5000m	渡部　優子（個人）	20:38.29
走幅跳	柿崎　菜々美（帝京大）	5m12
砲丸投（4.000kg）	小杉　萬希（個人）	6m42

中学女子

100m	肥田　美咲（大島西中）	13.65
200m	奥澤　梨央（江東 JAC）	26.47
800m	板橋　那古野（深川第六中）	2:35.60
1500m	豊田　梨桜（深川第三中）	5:05.86
4X100mR	深川第一中 C	54.69
100mH（0.762m）	川邊　愛琉（第三亀戸中）	15.09
走高跳	佐藤　菜々華（深川第三中）	1m30
走幅跳	中村　咲子（深川第五中）	4m06
砲丸投（2.721kg）	杉村　澪（深川第五中）	9m67

小学 1 ～ 3 年女子

50m	大川　露紗（豊洲西小）	8.60

小学 4 ～ 6 年女子

100m	西村　実祈（ゆめおり AC）	14.48
走幅跳	西尾　悠里（東川小）	3m44

小学 4 ～ 6 年混合

4X100mR	個人	1:00.17

●ゴルフ大会

総合

男子	秋保　宏之
女子	橋本　みづき

ドラコン賞（アウトスタート）

男子	市東　孝朗
女子	妹尾　望

ドラコン賞（インスタート）

男子	矢部　剛生
女子	橋本　みづき

ニアピン賞（アウトスタート）

原田　千津子

ニアピン賞（インスタート）

高尾　博之

ベストグロス賞

男子	金光　正太郎
女子	橋本　みづき

●ダンススポーツ大会

ビギナー戦（スタンダード）

宮城　孝之・嶋田　佳美（オリーブ）

ビギナー戦（ラテン）

則行　尋武・川本　由菜（オリーブ）

初級戦（ラテン）

宮城　孝之・嶋田　佳美（オリーブ）

中級戦（スタンダード）

白根　昇・白根　正子（フェアリー）

中級戦（ラテン）

光畑　桂太・光畑　麻菜

区長杯

宮澤　俊二・渡辺　美砂子（アクティヴ）

●軟式野球大会

小学生の部

深川ジャイアンツ

●クレー射撃大会

トラップの部

A クラス	井上　拓海
B クラス	森田　敬太

スキートの部

A クラス	山﨑　好江

●ライフル射撃大会

正式競技

SFRP-60	森　広介
ARS-60	小松原　純子

オープン競技

HR-40	笠井　真吾

●駅伝大会

一般の部

江東シスターズのぞみ（1:25:55）

壮年の部

壮年 JAPAN（1:38:32）

中学の部

大島西中学校 A（53:07）

女子の部

深川第三中学校（41:14）

「SAGA2024国民スポーツ大会」上位入賞江東区在住選手

2024年10月5日～15日に開催された大会で、見事入賞されました。おめでとうございます。

●陸上競技

少年男子B110mハードル

第2位　13秒86（大会新記録）

◎門田　拓磨（かどた　たくま）

●なぎなた

少年の部

演技競技　優　勝

（しかけ　片岡　萌、応じ　山本小百合）

試合競技　第3位

（先鋒　山本小百合、中堅　片岡　萌）

総　　合　第2位

◎片岡　　萌（かたおか　めい）

山本小百合（やまもと　さゆり）

●弓道

成年男子遠的の部　優勝

成年男子近的の部　第3位

◎川越　俊彦（かわごえ　としひこ）

成年女子遠的の部　第2位

成年女子近的の部　第3位

◎大丸久美子（おおまる　くみこ）

男女総合（天皇杯）　優勝

陸上競技大会（夢の島競技場）

水泳大会（東京アクアティクスセンター）

令和7年度第79回 江東区民スポーツ大会　2025年2月21日より申込受付開始！

○江東区民スポーツ大会とは？

区民スポーツ大会ホームページ

区民を対象に競技力の向上を図るとともに、地域の交流や親睦、スポーツを気軽に楽しんでいただくことを目的とした大会です。

第79回を迎える本大会は、4月に行われる江東区民スポーツ大会総合開会式を皮切りに、春季大会と秋季大会の2期に分かれ、全27種目の大会を行います。小学生から一般までクラスが分かれており、江東区内在住・在勤・在学の方が対象となります。（種目によってクラスと対象が異なります）

申込方法及び申込先は大会ごとに異なりますので、詳細は江東区民スポーツ大会ホームページをご確認ください。

春季大会

2月21日より申込受付開始

大会名	開催時期
総合開会式	4月
弓道大会	
なぎなた大会	
バスケットボール大会	
剣道大会	
卓球大会	
バドミントン大会	
バレーボール大会	4・5月
テニス大会	
サッカー大会	
軟式野球大会	4～8月
空手道大会	5月
民踊大会	
ゲートボール大会	
ソフトボール大会	5～7月
ハンドボール大会	6月
柔道大会	

大会名	開催時期
ビーチボール大会	6月
ソフトテニス大会	

秋季大会

申込日程は決定し次第ホームページに掲載いたします。

大会名	開催時期
バスケットボール大会	7・8月
水泳大会	8月
軟式野球大会	9～11月
陸上競技大会	11月
ダンススポーツ大会	
エアロビック大会	12月
駅伝競走大会	令和8年1月
ラジオ体操大会	調整中
ゴルフ大会	
クレー射撃大会	
ライフル射撃大会	

※武術太極拳大会は中止が決定しています。

株式会社
東京ダイケンビルサービス
●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

ウルトラファインバブル生成器のプール運用で
雑菌（レジオネラ属菌など）の増殖を防ぎ保湿・血流促進効果のあるキレイでカラダに優しいプール水に大変身！
初期費用0円、月々16，500円～ご利用いただけます。設置も簡単。※3通機1台あたりの料金です。
有限会社　アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303
http://www.aquatic.co.jp　Mail : info@auatic.co.jp
水に親しみ、水と遊ぶ
AQUATIC
ultra fine bubble pool

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　〒136-0076
東京都江東区南砂4-18-7　平一ビル3F
電話 03(3615)7999

工業用ゴム切削・加工メーカー
山豊護謨株式会社
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！
KOTO BRAND
〒135-0004　東京都江東区森下3-5-8
TEL：03-5624-8088　FAX：03-5624-6330
https://www.yamatoyogomu.co.jp

マミ体操クラブ
～江東区のキッズチアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
MAMI.GYMNASTICS
マミ体操クラブInstagram

令和7年度第1期教室（4～7月開催）一覧（申し込み方法は7面に掲載）

深川スポーツセンター

〒135-0044　越中島1-2-18
☎ 3820-5881／ FAX 3820-5884

交通機関
- 東京メトロ東西線/都営大江戸線 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（門33 門19 海01）越中島 徒歩1分

施設から一言

区内で唯一、クライミングウォールのあるスポーツセンター。気軽に始められて長く続けられる注目競技です。

シニア（65歳以上）対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
深1	臨時　転ばぬ先のトレーニング（火）※1	9:30～10:30	火	4/8～7/15（13回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	各40人	6,760円
深2	体力アップ体操（火）※1	13:30～14:30			身体を上手に使い動く為のウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。		5,200円
深3	レクリエーション ※1	9:30～10:30	水	4/9～7/16（14回）	ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳トレ体操等で無理なく楽しく健康長寿を目指します。		5,600円
深4	健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多種な運動を行います。		5,600円
深5	転ばぬ先のトレーニング（木）※1	9:30～10:30	木	4/10～7/17（14回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		7,280円
深6	体力アップ体操（金）※1	13:30～14:30	金	4/11～7/18（14回）	気功体操、リズムトレーニング、体ほぐしエクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。		5,600円
深7	筋力アップ体操 ※1				ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。		5,600円

一般対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深8	ナイトクライミング ※2	19:00～20:00	月	4/21～7/7（6回）	16人	9,000円
深9	シェイプアップ体操① ※3	9:30～10:30	火	4/8～7/15（13回）	各35人	7,410円
深10	シェイプアップ体操② ※3	11:00～12:00				7,410円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15			25人	7,410円
深12	バドミントン（火）※4	19:00～20:30			80人	8,710円
深13	卓球			4/8～6/10（8回）	30人	4,800円
深14	バドミントン（水）※4※6	9:00～10:30	水	4/9～7/16（14回）	32人	9,380円
深15	中級者バドミントン ※4※8	10:45～12:15			24人	11,340円
深16	柔道(一般) ※10	19:00～20:30			各20人	7,980円
深17	弓道			5/7～7/9（10回）		8,500円
深18	ピラティス① ※5	9:30～10:30	木	4/10～7/17（14回）	各40人	7,980円
深19	ピラティス② ※5	11:00～12:00				7,980円
深20	吹矢＆呼吸体操	13:30～14:30		4/17～6/26（10回）	20人	6,200円
深21	バドミントン（金）※4※7	9:00～10:30	金	4/11～7/18（14回）	32人	9,380円
深22	体力＆免疫力アップ体操	9:30～10:30			35人	7,980円
深23	クライミング	10:00～11:00		4/11～5/23（6回）	16人	9,000円
深24	リフレッシュ体操	11:00～12:00		4/11～7/18（14回）	40人	7,980円
深25	発声エクササイズ	14:00～15:00			20人	7,980円
深26	リラックスヨガ ※9	8:50～9:50	土	4/12～7/12（13回）	各45人	7,410円
深27	パワフルヨガ ※9	10:05～11:05				7,410円
深28	ヨガ ※9	11:20～12:20				7,410円

女性対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深29	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	4/10～7/17（14回）	40人	7,980円
深30	レディースバドミントン ※4※7	10:45～12:15	金	4/11～7/18（14回）	64人	9,380円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、教室開催期間中の満年齢です（小学生は新学年）。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	対象	定員	受講料
深31	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	4/9～7/16（14回）	小学1～3年生	各60人	7,280円
深32	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生		7,280円
深33	柔道(小中学生) ※10	19:00～20:30			小中学生	各20人	7,280円
深34	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30～17:30	金	4/11～7/18（14回）	小学1～4年生		10,080円
深35	ベビー体操	10:10～11:00	土	4/19～6/28（10回）	1・2歳の子と保護者	各20組	8,200円 双子9,200円
深36	ひよこ体操	11:10～12:00			2・3歳の子と保護者		8,200円 双子9,200円
深37	ジュニアクライミングスクール	9:30～10:30		4/19～7/5（6回）	小学3～6年生	12人	9,000円
深38	親子クライミングスクール	11:00～12:00			小学生と保護者	6組	18,000円
深塾	小学生スポーツ塾	9:30～11:30		4/19～R8.3/21（15回）	小学生	100人	7,800円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1、※3～5、※9の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※2 中学生も参加可能です。※10 一般と小中学生合わせて20人です。

	教室名 / コース	対象（※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。）
※6	バドミントン（水）	初心者～江東区 4 部相当
※7	バドミントン（金）、レディースバドミントン	初心者～江東区 4 部・3 部相当
※8	中級者バドミントン	江東区 3 部～ 2 部相当、他区 3 部以上

深川北スポーツセンター

〒135-0023　平野3-2-20
☎ 3820-8730／ FAX 3820-8731

交通機関
- 東京メトロ東西線 木場駅（3番出口）徒歩10分 半蔵門線 清澄白河駅（B2出口）徒歩10分
- 都営大江戸線 清澄白河駅（A3出口）徒歩12分
- 都営バス（業10）木場公園 徒歩3分 （門21）木場四丁目 徒歩5分

施設から一言

一般向け 1 教室、シニア向け 1 教室、小学生向け 2 教室、計 4 教室を新設！ぜひご参加ください。

シニア（65歳以上）対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
北1	健康体操	13:00～14:00	火	4/8～7/15（13回）	簡単な体操から音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	5,200円
北2	体力アップ体操	9:10～10:10	木	4/17～7/17（13回）	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	5,200円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00		4/10～7/17（14回）	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		7,280円
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00～14:00	金	4/11～7/18（14回）	日常生活をスムーズに過ごせる体づくりを目指す教室です。		7,280円

一般対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
北5	身体を整えるコアトレ	11:15～12:15	火	4/8～7/15（13回）	25人	7,410円
北6	太極拳	9:10～10:10	水	4/9～7/16（14回）	40人	7,980円
北7	ヨガ（水）				25人	7,980円
北8	ソフトエアロビクス	11:00～12:00			40人	7,980円
北9	バドミントン	19:30～21:00			60人	9,380円
北10	ヨガ（木）	13:00～14:00	木	4/10～7/17（14回）	各40人	7,980円
北11	エアロビクス	14:30～15:30				7,980円
北12	ピラティス（木）	19:00～20:00			25人	7,980円
北13	ピラティス（金）	9:10～10:10	金	4/11～7/18（14回）	各40人	7,980円
北14	発声エクササイズ	11:00～12:00				7,980円
北15	ヨガ（土）A	9:20～10:20	土	4/12～7/19（14回）	各25人	7,980円
北16	ヨガ（土）B	10:50～11:50				7,980円
北17	アクアビクス（火）	19:00～20:00	火	4/8～7/15（12回）	各40人	8,160円
北18	スイミング（水）	11:45～12:45	水	4/9～7/16（14回）		9,520円
北19	アクアビクス（金）	10:00～11:00	金	4/11～7/18（14回）		9,520円
北20	スイミング（金）	18:45～19:45				9,520円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

女性対象教室（中学生を除く15歳以上の方）

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
北21	ハワイアンフラ	11:00～12:00	水	4/9～7/16（14回）	25人	7,980円
北22	レディーススイミング	10:00～11:00	木	4/10～7/17（14回）	50人	9,520円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です（小学生は新学年）。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	対象	定員	受講料
北23	コアラ体操	9:30～10:30	火	4/15～7/15（12回）	2～4歳児と保護者	25組	9,840円 双子11,040円
北24	げんキッズ体操	16:00～17:00			4・5歳児	40人	8,640円
北25	ミニバスケットボール		木	4/10～7/17（14回）	小学生	50人	7,280円
北26	卓球	17:30～19:00	金	5/9～7/11（10回）	小学3～6年生	各30人	5,500円
北27	こども水泳（火）A	15:45～16:45	火	4/15～7/15（11回）	小学1・2年生		11,110円
北28	こども水泳（火）B	16:45～17:45			小学3～6年生		11,110円
北29	こども水泳（金）A	15:45～16:45	金	4/11～7/18（14回）	小学1・2年生		14,140円
北30	こども水泳（金）B	16:45～17:45			小学3～6年生		14,140円
北塾	小学生スポーツ塾	9:30～11:30	第4土	4/26～R8.2/28（8回）	小学生	60人	4,160円

有明スポーツセンター

〒135-0063　有明2-3-5
☎ 3528-0191／ FAX 3528-0192

交通機関

・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ)
お台場海浜公園駅 徒歩10分
・東京臨海高速鉄道りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分

施設から一言

5/16(金)から6/19(木)まで(予定)、清掃工場の熱源停止により、プールは休場します。
●空調が止まるため暑くなります。
●湯水が止まり、シャワーも水のみのご利用となります。ご迷惑をおかけします。

シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00～14:00	木	4/3～7/24(12回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	30人	6,240円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有2	bodyART Training ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1	9:30～10:30	火	4/8～7/22(14回)	各40人	7,980円
有3	バドミントン	10:30～12:00		4/8～7/15(13回)		8,710円
有4	ピラティス ※1	10:00～11:00	水	4/9～7/23(15回)	25人	8,550円
有5	ヨガ ※1		金	4/11～7/18(14回)	45人	7,980円
有6	リフレッシュヨガ ※1	19:30～20:30		4/11～7/25(15回)	40人	8,550円
有7	アクアビクス	10:00～11:00	火	4/8～7/15(8回)	各30人	5,440円
有8	アクアボディワークアウト		木	4/10～7/17(9回)		6,120円
有9	有明スイミングクラブ	10:00～11:20	金	4/11～7/18(9回)		6,120円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有10	ハワイアンフラ	10:00～11:00	水	4/9～7/23(15回)	各30人	8,550円
有11	ナイトフラ	19:15～20:30		4/9～7/16(14回)		7,980円
有12	レディーススイミング	10:00～11:00		4/9～7/16(9回)	40人	6,120円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です(小学生は新学年)。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
有13	親子フィットリトミック ※2	11:00～12:00	火	4/8～7/15(8回)	教室初日に生後8ヵ月～2歳児と保護者	25組	6,560円
有14	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45～16:45			3～5歳児	30人	5,760円
有15	田中光監修 親子体操 ※2	10:00～10:50	日	4/13～7/13(5回)(隔週)	2・3歳児と保護者	30組	4,650円
有16	田中光監修 こども体操 ※2	11:10～12:00			4・5歳児	30人	4,650円
有17	親子水泳(土) ※2	10:40～11:40	土	4/12～6/28(6回)	おむつのとれた3～5歳児と保護者	各30組	4,380円
有18	親子水泳(日)A ※2	9:30～10:30	日	4/13～6/29(6回)			4,380円
有19	親子水泳(日)B ※2	10:40～11:40					4,380円
有塾	小学生スポーツ塾	13:30～15:30	土	5/17～R8.3/7(10回)	小学生	80人	5,200円

※1「bodyART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」「ピラティス」に参加される方は、ヨガマットをご持参ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子フィットリトミック」「田中光監修 親子体操/こども体操」「親子水泳」は対象年齢にご注意ください(対象年齢について詳しくはホームページをご確認ください)。
※3 有明清掃工場の熱源停止期間は、こども・親子、シニア対象教室は開催しません。また、気温状況等により一般、女性対象教室も中止となる場合があります。ご了承ください。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071　亀戸8-22-1
☎ 5609-9571／ FAX 5609-9574

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26 錦25 錦27)　亀戸七丁目 徒歩6分

施設から一言

親子水泳復活!平日お仕事の方でも参加しやすいよう日曜日に開催します。幼児水泳も日曜日に開催!兄弟姉妹で参加大歓迎!!

シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
亀1	レクリエーション	11:00～12:00	火	4/8～7/8(12回)	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かし体力維持向上を図ります。	30人	4,800円
亀2	免疫力アップ体操 ※1		水	4/9～7/9(14回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	5,600円
亀3	転ばぬ先のトレーニング ※1	13:30～14:30	木	4/10～8/7(18回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	9,360円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀4	体幹アップトレーニングプラス ※2	9:30～10:30	火	4/8～7/29(15回)	42人	8,550円
亀5	ハワイアンフラ	11:00～12:00		4/8～7/8(12回)	各40人	6,840円
亀6	太極拳	13:15～14:15				6,840円
亀7	ピラティス	9:30～10:30	水	4/9～7/2(13回)	40人	7,410円
亀8	体幹アップトレーニング ※2	11:30～12:30		4/9～7/30(17回)	42人	9,690円
亀9	リラックスヨガ	13:30～14:30		4/9～7/2(13回)	40人	7,410円
亀10	ソフトテニス	19:30～21:00		4/9～6/11(10回)	24人	6,000円
亀11	コツコツ体操	9:30～10:30	木	4/10～7/3(13回)	30人	7,410円
亀12	ヨガ			4/10～8/7(18回)	40人	10,260円
亀13	ソフトエアロ	11:00～12:00		4/10～7/3(13回)	30人	7,410円
亀14	美調整ストレッチ				各40人	7,410円
亀15	ナイトフラ	19:30～20:30				7,410円
亀16	バドミントン	19:30～21:00		4/10～6/12(10回)	48人	6,700円
亀17	ボクササイズ	19:30～20:30	金	4/11～7/4(13回)	30人	7,410円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1「免疫力アップ教室」「転ばぬ先のトレーニング」はどちらか1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。
※2「体幹アップトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
亀18	アクアビクス	11:15～12:15	水	4/9～7/2(13回)	各36人	8,840円
亀19	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30～10:30	金	4/11～7/4(13回)		8,840円
亀20	スイミング	11:00～12:00				8,840円

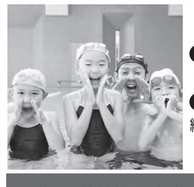
こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です(小学生は新学年)。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
亀21	キッズチア	16:00～17:00	水	4/9～7/2(13回)	5歳児～小学生	35人	9,750円
亀22	こども体操	15:30～16:30	木	5/8～6/26(8回)	小学1・2年生	30人	5,760円
亀23	ミニバスケットボールA		金	4/11～7/4(13回)		各50人	6,760円
亀24	ミニバスケットボールB	16:40～17:40			小学3～6年生		6,760円
亀25	こども水泳	16:30～17:30		5/9 ～ 6/27(8回)	小学生	30人	8,080円
亀26	親子水泳	11:30～12:30	日	4/20～7/6(6回)	3～5歳児と保護者	30組	4,380円
亀27	幼児水泳			4/20 ～ 6/15(8回)	4・5歳児	30人	8,080円
亀塾	小学生スポーツ塾	9:30～11:30	土	4/26 ～ R8.3/7(11回)	小学生	80人	5,720円

PROAVANCE CORP
株式会社 プロアバンセ
〒141-0022 東京都品川区東五反田3-9-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
https://www.proavance.co.jp

オフィス用品・学校用品・防災用品
KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571　FAX 03(3649)4951
オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに!教材に!ECOに!　さらなる創造力を!


スタッフ募集中!!
指導スタッフ
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室
施設管理スタッフ
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理　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
https://www.fep0294.co.jp

東砂スポーツセンター

〒136-0074　東砂4-24-1
☎ 5606-3171／ FAX 5606-3176

交通機関

・東京メトロ東西線 南砂町駅(5番) 徒歩20分
・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
・都営バス(門21 秋26 錦28 亀29 亀21)
東砂四丁目 徒歩5分

施設から一言

仕事帰りにおすすめ!
筋膜リリース(東11)で1日の疲れと硬くなった筋肉をほぐしましょう。

シニア(65歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	体力アップ体操(火) ※1	9:00～10:00	火	4/8～7/15(13回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	5,200円
東2	転ばぬ先のトレーニング(火) ※2	13:30～14:30			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	6,760円
東3	体力アップ体操(水) ※1		水	4/9～7/16(15回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	6,000円
東4	転ばぬ先のトレーニング(木) ※2	13:00～14:00	木	4/10～7/17(15回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,800円
東5	転ばぬ先のトレーニングライト ※2		金	4/11～7/18(15回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	35人	7,800円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東6	バドミントン(火) ※3	10:30～12:00	火	4/8～7/15(13回)	48人	8,710円
東7	エアロビクス	14:50～15:50			各45人	7,410円
東8	ZUMBA®	19:45～20:45				7,410円
東9	バドミントン(水) ※3	19:30～21:00	水	4/9～7/16(15回)	60人	10,050円
東10	ヨガ(木) ※4	14:30～15:30	木	4/10～7/17(15回)	50人	8,550円
東11	筋膜リリース	19:45～20:45			40人	8,550円
東12	ヨガ(金) ※4	9:15～10:15	金	4/11～7/18(15回)	50人	8,550円
東13	ハワイアンフラ	14:30～15:30			30人	8,550円
東14	ヨガ(土) ※4	9:15～10:15	土	4/12～7/12(12回)	各25人	6,840円
東15	骨盤底筋トレ	10:45～11:45				6,840円
東16	アクアビクス(火) ※5	11:00～12:00	火	4/8～7/8(12回)	各40人	8,160円
東17	水中らくらく運動	14:00～15:00	水	4/9～7/16(15回)		10,200円
東18	初級スイミング(水) ※6	19:00～20:00				10,200円
東19	中級スイミング ※6	11:00～12:00	木	4/10～7/17(15回)	30人	10,200円
東20	アクアビクス(木) ※5	14:00～15:00			各40人	10,200円
東21	初級スイミング(金) ※6	11:00～12:00	金	4/11～7/18(15回)		10,200円
東22	水中ウォーキング	14:00～15:00				10,200円
東23	アクアビクス(金) ※5	19:00～20:00				10,200円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和7年4月1日現在です(小学生は新学年)。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
東24	ミニサッカーA	16:10～17:10	火	4/8～7/15(13回)	小学1・2年生	各25人	6,760円
東25	ミニサッカーB	17:20～18:20			小学3・4年生		6,760円
東26	ミニバスケットボールA	15:30～16:30	水	4/9～7/16(15回)	小学1・2年生		7,800円
東27	ミニバスケットボールB	16:40～17:40			小学3・4年生		7,800円
東28	ミニバスケットボールC	17:50～18:50			小学5・6年生		7,800円
東29	幼児体操	16:00～17:00	木	4/10～7/17(15回)	4・5歳児	30人	10,800円
東30	キッズ空手	18:00～19:00			5歳児～小学生	40人	7,800円
東31	こども水泳A	15:45～16:45	金	4/18～6/27(11回)	小学1・2年生	各30人	11,110円
東32	こども水泳B	16:45～17:45			小学3～6年生		11,110円
東塾	小学生スポーツ塾	9:25～11:30	土	4/19～R8.3/21(10回)	小学生	80人	5,200円

ヨガ教室、筋膜リリース教室、骨盤底筋トレに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※6の教室について、同一番号の教室は複数申込みできません。いずれか1つ選んでお申込みください。

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信します。
期間:4/13～6/29　時間(曜日・回数):10:00～11:00(日曜・全12回)
受講料:6,840円(Zoomで配信)
※録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。ぜひ、ご活用ください。

オンライン教室
申込みはこちらから

第1期教室 申込方法

申込方法

WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

申込開始	申込締切	メール送信日	支払締切	追加申込み受付開始
2/15(土)	3/2(日)(WEB 24:00 締切)	3/7(金)	3/21(金) 21:00まで	3/15(土) 9:00より

WEB
①スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイト(要登録)
→ ②登録・ログイン後事業・施設を選び、カレンダーより教室を選択
→ ③申込者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)
→ ④機械抽選後メールで当選・落選が通知されます
→ ⑤当選者は各施設受付窓口にて期限までに受講料の支払い

●検索画面では、カレンダーの開催初日に表示されています。教室名をクリックしてお申込みください。
※教室名がクリックできない場合は、ログインをし直してください。

《共通注意事項》
●申込者が一定数(最少催行人数)に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
●申込みは、1教室につき1つの申込みとし、1つの申込みで1人(1組)となります。
●家族が同じ教室に申込む場合、1つの申込みで3人まで可能です。※教室の対象で区内在住・在勤・在学の方に限る。
●抽選は、区内在住・在勤・在学の方を優先します。

往復はがき 以下を参考に往復はがきでお申込みください。

85 返信
□□□-□□□□
受講者の住所
受講者の氏名

①教室No.・教室名/コース
②受講者氏名・ふりがな
③生年月日・年齢
④学年(小中学生は記入)※新学年
⑤性別
⑥郵便番号・住所
⑦必ず連絡が取れる電話番号
⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)
⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名

＜返信・表＞　＜往信・裏＞

窓口 返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口にある申込用紙で、お申込みください。

江東区スポーツ会館は改修工事のため施設で開催する教室はございません。
休館期間　～令和8年3月末(予定)まで

足裏フットケア
魚の目で
病んでいる人たちの
とことと
てくてく
すたすた
ぐんぐん
のしのし
そろそろ
ぶらぶら
さっさと自由に歩きたい。
そして
飛んだり
跳ねたり
かけ足も
マラソンもしてみたい。
こんな願いの快足生活に応えるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で悩み解消・快足生活復活!
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合わせください。
☎03-3640-6602
魚の目山田⇨検索

造園工事
貸鉢リース

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

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

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑
造園工事 株式会社ノザワ
nozawa
〒135-0042
東京都江東区木場5丁目12番7号
TEL03-3641-5151

光管財株式会社
HIKAL KANZAI
・建物総合管理業務　・設備保守業務
・警備 受付等業務　・学校用務業務
・図書館業務　・貯水槽清掃業務
〒123-0842　東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261　FAX.03-3849-9267