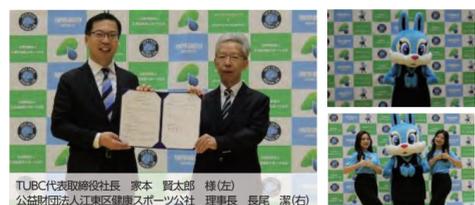


東京ユナイテッドバスケットボールクラブと地域連携に関する連携協定を締結しました



令和7年9月1日、公益財団法人江東区健康スポーツ公社と東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(以下、TUBC/本拠地:江東区)は地域連携に関する連携協定を締結いたしました。

この協定は、お互いが緊密に連携・協働し、江東区民の健康・体力づくりの推進をはじめとして、地域社会の発展、人材育成に寄与することを目的としています。

今回の連携協定を新たな出発点として、これまでの取り組みを一層発展させ、双方の強みを活かしながら、バスケットボールのさらなる普及とスポーツを通じた地域の活性化、そして区民の健康づくりに取り組んでまいります。

2,600人を超える皆さんにデフスポーツを体験していただきました! [第10回みんなでスポーツフェスタ~デフリンピック応援イベント~]開催報告



令和7年9月23日(火・祝)、「第10回みんなでスポーツフェスタ~デフリンピック応援イベント~」を深川スポーツセンターにて開催しました。

オープニングセレモニーでは大久保保果区長、デフアスリート、吉本興業(株)の芸人さん、来場者と一緒に東京2025デフリンピックに向けて気持ちを一つにしました。その後、障がい者ダンスチーム「STREET JAM」のパフォーマンス、デフアスリートや芸人さんと一緒に楽しめるデフスポーツ体験や

手話体験、芸人さんの話術でデフアスリートから貴重なお話を聞きだすスペシャルトークショーで大いに盛り上がり、小さなお子さまからシニアの方まで延べ2,600人を超える方々にデフリンピックを知り、その魅力に触れていただきました。

公益財団法人江東区健康スポーツ公社は、引き続き東京2025デフリンピックを応援していきます。

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City



今号の内容 TOYOTA ARENA TOKYO特集/区民スポーツ大会優勝者・チーム/江東シーサイドマラソン大会協賛企業/第3期教室/TUBC連携協定締結 他

No.125 2025年 11月15日号



スポーツと人情が熱いまち江東区に可能性を秘めたアリーナが誕生!! TOYOTA ARENA TOKYOでもっとスポーツが熱くなる!!

写真提供: アルバルク東京

いよいよ開幕! 日本で東京で初めてのデフリンピックを観に行こう! 令和7年11月15日(土)から同26日(水)の12日間、東京2025デフリンピックが開催されます! 日本で東京で初開催となる世界的スポーツ大会をぜひ会場で観戦しましょう!

これからもっと、私はスポーツを楽しみます。卓球歴24年。バスケ歴1日。卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか慣うことを聞いてくれない。それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。初対面でもあっという間に仲間になれる。競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。

快適環境"を追い求めて... 株式会社 第一管理代行 http://www.dikd.co.jp 明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

アルバルク東京が江東区にやってきた! プロバスケットボールリーグ「B1リーグ」のトップカテゴリであるB1リーグに所属するアルバルク東京が江東区にやってきました。アルバルク東京は、1948年にトヨタ自動車株式会社男子バスケットボール部として創部、2016年のB1リーグ発足時よりアルバルク東京として活動開始、2017-18シーズン、2018-19シーズンとリーグを2連覇、2019-20シーズンにはFIBAアジアチャンピオンズカップ2019でアジア王者に輝いた名門クラブです。



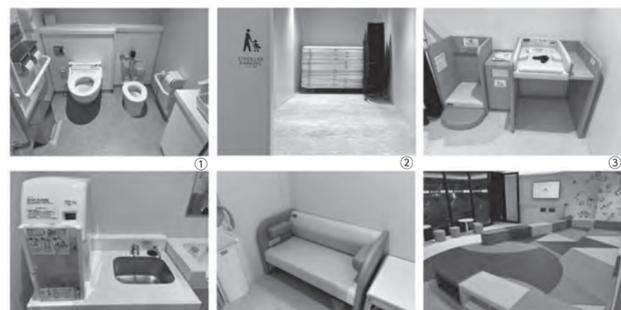
### 「可能性にかけていこう」

TOYOTA ARENA TOKYOは、スポーツ、モビリティ、サステナビリティ領域を中心に、様々な可能性が集積し、その可能性が解放される場所となることを目指して、「可能性にかけていこう」がコンセプトに掲げられています。その可能性の一つとして、Bリーグ以外のバスケットボール大会やバスケットボール以外の屋内競技など、いろんなスポーツの活動拠点となる事が挙げられています。また、試合の臨場感を最大化するレイアウト、多様なニーズに合わせたバラエティ豊かなシートやスペース、最新テクノロジーによる演出により、エンターテインメント性を高める工夫がなされています。



どの席からでもコートがよく見えるレイアウト。国内最高峰のプロバスケットボールゲームを、手が届きそうなくらいの距離で観られるコートサイドのシートは、臨場感たっぷりで大満足間違いなし!

ホスピタリティエリアには、全6種の異なるテーマの装飾が施されたJAPAN AIRLINESテラススイート、アリーナ最高級の食事を楽しめるTOYOTAプレミアムラウンジ、選手の入退場をガラス越しに見られるプレーヤーズラウンジなど、プレミアムな観戦体験が用意されています。



ユニバーサルトイレ、ベビーカー置き場、おむつ交換台、調乳用温水器などを備えたベビーカーーム(写真①~⑤)はどなたでも使用できます。またファミリールーム(写真⑥)と観客席とを自由に行き来できるファミリー向けチケットの販売など、小さなお子様連れでも楽しめる工夫がたくさんあります。

### アルバルク東京マスコット「ルーク」も一緒に盛り上げます!



試合中も愛らしい動きでファンを楽しませられるアルバルク東京マスコットのルーク



TOYOTA ARENA TOKYO4階には、ルークの世界観を楽しめるROOK Cafe(ルークカフェ)がオープン!



(左)ルークまん (右)ルークレモネード



観客席や店舗等の情報は公式HPでご確認ください

TOYOTA ARENA TOKYO公式HP



ルーク公式HP (アルバルク東京公式HP内)



ルーク公式Instagram

### 「電撃」を意味するアラビア語が語源

ALVARKは、「電撃」を意味するアラビア語を語源として生まれたチーム名。スピーディーでアグレッシブな電撃的プレーで、観客を魅了するというチームの意志を表現するとともに、「AL=The、V=勝利(Victory)、ARK=箱舟」3つの言葉を掛け合わせ、「勝利を運ぶ箱舟」という意味も持ち合わせています。

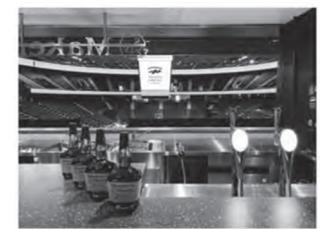


アルバルク東京の選手情報はこちら

アルバルク東京公式HP内



スピーディーでスリリングなゲーム展開をリアルタイム実況や情報満載の超大型センターハングビジョンのプレイで、バスケットボール初観戦者でも十分に楽しめます。飲食店では、アルコールの提供もしています。



### アルバルク東京の合言葉は「WE」

試合後の掛け声でもおなじみ、アルバルク東京のクラブスローガン「WE」には、「アルバルク東京は「I(私)」ではなく、ファンの皆さん、パートナーの皆さん、地域の皆さんと一緒に「WE(みんな)」で丸一丸となって歴史を作っていく」という想いを込めています。

2025-26シーズンよりホームタウンとなりました江東区の皆さんにも、ぜひ「WE」となって一緒に盛り上げていただけるよう、誇りに思っていただけよう、勝利を積み重ねてまいります。3本の指を広げる「WE」のハンドサインを一緒に掲げましょう。

また、東京を拠点とするプロスポーツクラブとして、バスケットボールだけでなく社会的責任活動として、「健康」「成長」「環境」の分野に力を入れた「ALVARK Will」を推進していきます。共に生きる人々と幸せに暮らしていける環境を作っていきます。



社会的責任活動 ALVARK Will

アルバルク東京公式HP内



写真提供:アルバルク東京

### する・みる・ささえる! “プロスポーツ×地域”で広がるスポーツの輪

今回紹介したTOYOTA ARENA TOKYOは10月3日に開業し、Bリーグ2025-26シーズンのアルバルク東京のホームアリーナとして、東京オリンピック・パラリンピック会場として建築された有明アリーナは、現在B3リーグ同シーズンの東京ユナイテッドバスケットボール(TUBC)のホームアリーナとして、熱戦が繰り広げられる場となっています。江東区を本拠地としたプロバスケットボールチームをみんなでぜひ足を運んで応援しましょう!

公益財団法人江東区健康スポーツ公社では、区やプロスポーツチームと連携し、区民の皆さまがプロスポーツやプロスポーツチームと交流できる機会を設けています。深川スポーツセンターでは、上記2チームのプロ選手の指導が受けられる中学生バスケットボールサマークリニックを開催しています。



▲中学生バスケットボールサマークリニックの様子(深川スポーツセンター)



また、区民スポーツ大会やイベント事業等にて、ご参加の皆さまに安全に快適に楽しんでいただくための運営をサポートしていただく、スポーツボランティアにも注力しています。今後、プロスポーツチームとのスポーツボランティアの交流も計画しており、「する」「みる」「ささえる」など、多様なスポーツとのかかわり方を提供してまいります。

公益財団法人江東区健康スポーツ公社は、江東区国民体育館(スポーツ会館、各スポーツセンター)および健康センターの管理運営をしています。ひとりで気軽に始められるトレーニング室(トレーニングルーム)やプールの【個人利用】、お友達同士で会場を貸し切る【団体利用】、定期受講で運動習慣が身につく【運動教室】など、様々な形で皆さまのスポーツ活動や健康増進のサポートをしています。ぜひ、お近くの区民体育館・健康センターをご活用ください。

江東区健康スポーツ公社HP▶



### 第79回 (令和7年度) 江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

9月30日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。◎のついた記録は、大会新記録です。

<p>●弓道大会 団体の部 男子の部 女子の部 高校生の部 新人の部 最高の中賞者 ●ななた大会 試合競技 有段の部 試合競技 段外の部 演技競技 有段の部 演技競技 段外の部</p> <p>●バレーボール大会 一般男子(9人制)の部 一般女子(9人制)の部 一般男子(6人制)の部 一般女子(6人制)の部 小学生の部(Aクラス) 小学生の部(Bクラス) 小学生の部(Cクラス) 家庭婦人の部 ●テニス大会 一般男子の部 一般女子の部 壮年男子50歳以上の部 壮年女子50歳以上の部 壮年男子60歳以上の部 壮年女子60歳以上の部 ●サッカー大会 一般男子の部 壮年の部 少年の部 ●バスケットボール大会 一般男子の部 一般女子の部 小学生男子の部 小学生女子の部 ●剣道大会 小学生低学年の部 小学生高学年の部 中学生の部 高校生・一般三段以下の部 一般四・五・六段の部 一般段の部 最優秀選手 ●軟式野球大会 中学生の部 小学生の部 ●卓球大会 一般男子の部 一般女子の部 セミニシア男子の部 セミニシア女子の部 セミニシア男子の部 シニア男子の部 シニア女子の部 ベテラン男子の部 ベテラン女子の部 スーパーベテラン男子の部 スーパーベテラン女子の部 ●空手道大会 初形の部 少年男子の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生中学年男子形の部 小学生中学年男子形の部</p>	<p>鴻巣 真央 西岡 繁子 大川 柊太 飯島 正太 兵藤 久美子 山本 修 山本 彩 山本 大鳥</p> <p>片岡 萌 中山 瑠衣子 植村 友香 山本 小百合 中島 綾香 池田 ひなた</p> <p>福友会 深三クラブ 福友会 RSクラブ ブルーライトニング 三砂ジュニア ブルーライトニング 聖宮クラブ</p> <p>和田 響 佐江川 水蓮 (K.T.C) 佐藤 雅巳 高橋 純子 野崎 和夫 秋田 二美子 (TOP 亀戸)</p> <p>ZERO SPIDER すてじ江東 スターキッカーズ</p> <p>K&amp;B Re:act 城東ミニバスケットボールクラブ 深川バスケットボールクラブ</p> <p>●剣道大会 小学生低学年の部 小学生高学年の部 中学生の部 高校生・一般三段以下の部 一般四・五・六段の部 一般段の部 最優秀選手 ●軟式野球大会 中学生の部 小学生の部 ●卓球大会 一般男子の部 一般女子の部 セミニシア男子の部 セミニシア女子の部 セミニシア男子の部 シニア男子の部 シニア女子の部 ベテラン男子の部 ベテラン女子の部 スーパーベテラン男子の部 スーパーベテラン女子の部</p> <p>●空手道大会 初形の部 少年男子の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生中学年男子形の部 小学生中学年男子形の部</p>	<p>小中学生中学年女子形の部 小学生中学年女子組手の部 小学生高学年男子形の部 小学生高学年男子組手の部 小学生高学年女子形の部 小学生高学年女子組手の部 中学生男子形の部 中学生男子組手の部 中学生女子形の部 中学生女子組手の部 一般男子形の部 一般男子有段組手の部 一般女子形の部 一般女子組手の部 一般団体組手の部 一般男子の部 中学生男子の部 中学生女子の部 ●ハンドボール大会 中学生男子の部 中学生女子の部 ●バスケットボール大会 一般男子の部 一般女子の部 小学生男子の部 小学生女子の部 ●剣道大会 小学生低学年の部 小学生高学年の部 中学生の部 高校生・一般三段以下の部 一般四・五・六段の部 一般段の部 最優秀選手 ●軟式野球大会 中学生の部 小学生の部 ●卓球大会 一般男子の部 一般女子の部 セミニシア男子の部 セミニシア女子の部 セミニシア男子の部 シニア男子の部 シニア女子の部 ベテラン男子の部 ベテラン女子の部 スーパーベテラン男子の部 スーパーベテラン女子の部</p> <p>●空手道大会 初形の部 少年男子の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年男子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生低学年女子形の部 小学生中学年男子形の部 小学生中学年男子形の部</p>	<p>小野 夏奈 (一友会) 小野 夏奈 (一友会) 法橋 伸央 (一友会) 土田 莉瀬 (同志会) 市原 心虹 (一友会) 志村 誠二郎 (一友会) 市原 菜花 (一友会) 佐藤 さくら (同志会) 大塚 結菜 (一友会) 土田 透 (仁勇隊) 松島 千藍 (一友会) 五十嵐 理希 (一友会) 福田 かしあ (一般) 小林 裕美 (一友会)</p> <p>西中原中学校 西中原中学校 J &amp; B ドリームB ●ソフトボール大会 一般男子の部 壮年の部 実年の部 ●柔道大会 幼年・小学1年生の部 小学2年生の部 小学3年生の部 小学4年生の部 小学5年生男子の部 小学6年生男子の部 小学5・6年生女子の部 中学1年生男子の部 中学2年生男子の部 中学生男子の部 中学生女子の部 初段の部 二段・三段の部 小学生団体の部 ●テニス大会 男子フリーの部 男子50歳以上の部 女子フリーの部 女子50歳以上の部 ●ソフトテニス大会 一般男子1部 一般女子1部 一般男子2部 シニア男子45歳以上の部 シニア男子2部 シニア男子60歳以上の部 シニア男子2部 ●バドミントン大会 一般男子1部 一般女子1部 一般男子2部 一般女子2部 加納 福徳 (加納クラブ) リョウ・林 (羽根バドミントン) 片山 大龍 (かもめ) 杉谷 隆 (RABILIS) 安藤 高田 (一般)</p> <p>●バスケットボール大会 小学生男子の部 自由形 50m 自由形 100m 平泳ぎ 50m バタフライ 50m リレー 200m</p> <p>栗原 卓也 (桜川川) 宮城 純 (北砂小) 吉田 蓮馬 (砂町小) 志知 匠太郎 (第三大島小) EFFORT</p>	<p>メドレーリレー 200m KKD1 02:43.59 中学生男子の部 50m 00:27.13 自由形 100m 00:58.91 平泳ぎ 100m 01:08.23 バタフライ 100m 01:03.72 背泳ぎ 100m 01:08.90 リレー 400m 04:02.00 メドレーリレー 200m 02:03.18 高校生男子の部 自由形 100m ◎ 00:55.13 背泳ぎ 100m 01:09.92 バタフライ 100m 01:01.67 背泳ぎ 100m 01:30.11 リレー 400m ◎ 03:47.28 メドレーリレー 200m ◎ 01:55.82 一般男子の部 自由形 100m ◎ 00:23.22 背泳ぎ 50m ◎ 00:53.51 平泳ぎ 50m ◎ 00:27.32 バタフライ 100m ◎ 01:05.19 背泳ぎ 50m ◎ 00:24.44 平泳ぎ 50m ◎ 00:27.64 リレー 200m 01:40.15 メドレーリレー 200m ◎ 01:46.40 中学生男子の部 自由形 50m ◎ 00:27.19 背泳ぎ 50m ◎ 00:32.33 バタフライ 50m ◎ 00:29.85 背泳ぎ 50m ◎ 00:31.91 小学生女子の部 自由形 100m ◎ 00:30.43 背泳ぎ 50m ◎ 01:08.11 バタフライ 50m ◎ 00:39.26 背泳ぎ 50m ◎ 00:32.85 リレー 200m ◎ 00:35.04 メドレーリレー 200m ◎ 02:12.38 中学生女子の部 自由形 100m ◎ 00:28.15 背泳ぎ 50m ◎ 01:03.69 バタフライ 50m ◎ 00:35.77 背泳ぎ 50m ◎ 00:28.96 リレー 200m ◎ 00:32.95 メドレーリレー 200m ◎ 01:59.22 O.S.S.O ◎ 02:41.73 高校生女子の部 自由形 50m ◎ 00:28.43 背泳ぎ 50m ◎ 00:38.35 バタフライ 50m ◎ 00:30.15 背泳ぎ 50m ◎ 00:42.18 リレー 200m ◎ 01:56.65 メドレーリレー 200m ◎ 02:16.94 一般男子の部 自由形 50m ◎ 00:28.73 背泳ぎ 50m ◎ 00:34.47 バタフライ 50m ◎ 00:31.07 背泳ぎ 50m ◎ 00:31.94 リレー 200m ◎ 01:57.00 メドレーリレー 200m ◎ 02:08.87 小学生男子の部 自由形 50m ◎ 00:28.73 背泳ぎ 50m ◎ 00:34.47 バタフライ 50m ◎ 00:31.07 背泳ぎ 50m ◎ 00:31.94 リレー 200m ◎ 01:57.00 メドレーリレー 200m ◎ 02:08.87 小学生女子の部 自由形 50m ◎ 00:28.43 背泳ぎ 50m ◎ 00:38.35 バタフライ 50m ◎ 00:30.15 背泳ぎ 50m ◎ 00:42.18 リレー 200m ◎ 01:56.65 メドレーリレー 200m ◎ 02:16.94</p>
---	--	--	--	---

### 11月30日(日) 第43回 江東シーサイドマラソン大会 大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

プラチナパートナー (100万円) 東京東信用金庫 / ㈱フクシ・エンタープライズ / メディケア生命保険㈱ / TOYOTA ARENA TOKYO(トヨタ自動車㈱) / トヨタモビリティ東京㈱ / アルバルク東京㈱

シルバーパートナー (20万~30万円) 多田建設㈱ / ㈱京葉興業 / 石森製粉㈱ / (一財)東京靴下工業会 / 新日本工業㈱ / 住友生命保険相互会社 江東臨海支社 / 東京木場製材(協) / 日本航空㈱ / 大塚製薬㈱ / チャリチャリ㈱ / 福島県川俣町・㈱川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合

ブロンズパートナー (10万~19万円) 有明興業㈱ / ㈱東武クリエイティブ / 江東区しんきん協議会 / ㈱内田洋行 / ㈱竹中土木 / ㈱竹中工務店 / 東京木材問屋(協)・東京木場製材(協)・東京原木(協)・東京銘木(協) / ㈱ TAK イーヴァック / ㈱入沢工務店 / 明日香食品㈱ / ㈱新和電工 / ㈱ NSG / 東京電力パワーグリッド㈱ 江東支社

サポーターA (5万~9万円) ㈱東京舞台照明 / ㈱環境プラス / 若洲協議会 / (一社)東京都トラック協会深川支部 / 江東スポーツ施設運営パートナーズ / ㈱マイヤジ法入 / ㈱中屋金物店 / 八洲興業㈱ / 東京ベイネットワーク㈱ / 物林㈱ / 大興運輸倉庫㈱ / ㈱フオクリエイト / 昭和医科大学江東豊洲病院 / 損害保険ジャパン㈱ / 学校法人武蔵野大学

サポーターB (1万~4万円) 合同防災㈱ / 極東機械産業㈱ / ㈱森本組 東京支店 / 西菱電機フィールディング㈱ / ㈱京葉管理工業 / 基礎地盤コンサルタンツ㈱ / 紳業建設㈱ / ㈱ケイ・エヌ・システムプランニング / ㈱ RKKCS / ㈱ユタカ / ㈱伍楽園 / グリントック㈱ / 大和探査技術㈱ / 医療法人社団祥宏会 鈴木医院 / インフライズ㈱ / ㈱商工組合中央金庫 深川支店 / ㈱ジェイアル東日本物流 新木場物流センター / (一社) 清水建設江東ブルーヤークス / ㈱サンエフテック / ㈱アイジパン / KYP パートナーズ ㈱ BumB 東京スポーツ文化館 / 新大橋運輸㈱

0歳から利用できて、1歳で水中ウォーキングが楽しめる  
子どもが主役のプールをつくるのが目標です

高濃度ナノバブル生成器のプール運用で雑菌増殖を抑制 (レジオネラ属菌を含む)

滑りやすいプールサイドを滑りにくにする プールサイド防滑特殊洗浄

水泳指導・プールイベント企画運営

プール施設管理

水に親しみ、水と遊ぶ

**AQUATIC**  
ultra fine bubble pool

〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303  
http://pool.aquatic.co.jp Mail: info@aquatic.co.jp

**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

**R**

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

**マミ体操クラブ**

~江東区のキッズアダプス・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/

マミ体操クラブInstagram

## 令和7年度第3期教室一覧 (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**

親子でできるベビー・ひよこ体操で楽しくコミュニケーション!  
土曜午前中に開催



**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)	定員	受講料	内容
深1	臨時 転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	9:30 ~ 10:30	火	1/6 ~ 3/17 (9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。
深2	体力アップ体操(火) ※1	13:30 ~ 14:30				3,600円	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。
深3	レクリエーション ※1	9:30 ~ 10:30	水	1/7 ~ 3/18 (10回)		4,000円	ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳体操等で無理なく楽しく健康寿命を目指します。
深4	健脚力アップ体操 ※1	11:00 ~ 12:00			各40人	4,000円	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様な運動を行います。
深5	転ばぬ先のトレーニング(木) ※1	9:30 ~ 10:30	木	1/8 ~ 3/19 (11回)		5,720円	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。
深6	体力アップ体操(金) ※1	13:30 ~ 14:30	金	1/9 ~ 3/13 (10回)		4,000円	気功体操、リズムトレーニング、体ほくしエクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。
深7	筋力アップ体操 ※1					4,000円	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。

**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	ナイトライミング ※2	19:00 ~ 20:00	月	1/ 5 ~ 3/16 (6回)	16人	9,000円
深9	シェイプアップ体操 ※3	9:30 ~ 10:30			16人	5,130円
深10	シェイプアップ体操 ※3	11:00 ~ 12:00	火	1/ 6 ~ 3/17 (9回)	25人	5,130円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15 ~ 16:15			25人	5,130円
深12	バドミントン(火) ※4 ※6	19:00 ~ 20:30			80人	6,030円
深13	卓球		1/20 ~ 3/17 (8回)		30人	4,800円
深14	バドミントン(水) ※4 ※6	9:00 ~ 10:30			32人	6,700円
深15	中級者バドミントン ※4 ※8	10:45 ~ 12:15	水	1/ 7 ~ 3/18 (10回)	24人	8,100円
深16	柔道(一般) ※10	19:00 ~ 20:30			20人	5,700円
深17	ソフトテニス				30人	6,000円
深18	ピラティス① ※5	9:30 ~ 10:30				6,270円
深19	ピラティス② ※5	11:30 ~ 12:00	木	1/ 8 ~ 3/19 (11回)	各40人	6,270円
深20	吸気&呼吸体操	13:00 ~ 14:30			20人	6,200円
深21	バドミントン(金) ※4 ※7	9:00 ~ 10:30			32人	6,700円
深22	体力&免疫アップ体操	9:30 ~ 10:30	1/ 9 ~ 3/13 (10回)		35人	5,700円
深23	ライミング	10:00 ~ 11:00	金	1/ 9 ~ 2/13 (6回)	16人	9,000円
深24	リフレッシュ体操	11:00 ~ 12:00			40人	5,700円
深25	発声エクササイズ	14:00 ~ 15:00			20人	5,700円
深26	リラクسسヨガ ※9	8:50 ~ 9:50				6,270円
深27	バワフルヨガ ※9	10:05 ~ 11:05	土	1/10 ~ 3/21 (11回)	各45人	6,270円
深28	ヨガ ※9	11:20 ~ 12:20				6,270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)	対象	定員	受講料
深29	ハワイアンフラ	11:00 ~ 12:00	木	1/ 8 ~ 3/19 (11回)	小学3~6年生	40人	6,270円
深30	レディースバドミントン ※4 ※7	10:45 ~ 12:15	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)	小学生	64人	6,700円
深31	ミニバスケットボールA	15:00 ~ 16:00			小学1~3年生	各60人	5,200円
深32	ミニバスケットボールB	16:10 ~ 17:10	水	1/ 7 ~ 3/18 (10回)	小学3~6年生	各60人	5,200円
深33	柔道(小学生) ※10	19:00 ~ 20:30			小中学生	20人	5,200円
深34	春季キッズ体操	15:00 ~ 15:50			4歳以上の未就学児	各30人	4,000円
深35	春季小学生体操	16:00 ~ 17:00	金	2/20 ~ 3/13 (4回)	小学1~3年生	各30人	4,000円
深36	DANCE/DANCE/DANCE!	16:30 ~ 17:30			小学1~4年生	20人	7,200円
深37	ベビー体操	10:10 ~ 11:00			1・2歳の子と保護者	各20組	8,200円 (お子9,200円)
深38	ひよこ体操	11:10 ~ 12:00	土	1/17 ~ 3/21 (10回)	2・3歳の子と保護者	各20組	8,200円 (お子9,200円)
深39	ジュニアクライングスクール	9:30 ~ 10:30			小学3~6年生	12人	9,000円
深40	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3分

**施設から一言**

今年度新設教室が大好評!  
子どもからシニアまで楽しめる教室が全部で30教室あります!



**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)	定員	受講料	内容
北1	健康体操	13:00 ~ 14:00	火	1/20 ~ 3/17 (8回)	35人	3,200円	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。
北2	体力アップ体操	9:10 ~ 10:10	水	1/ 8 ~ 3/26 (12回)		4,800円	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。
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00 ~ 12:00	木	1/ 8 ~ 3/19 (11回)	各25人	5,720円	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。
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00 ~ 14:00	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)		5,200円	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。

**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	1/20 ~ 3/17 (8回)	25人	4,560円
北6	太極拳	9:10 ~ 10:10			40人	5,130円
北7	ヨガ(水)		水	1/14 ~ 3/18 (9回)	25人	5,130円
北8	ソフトエアロビクス	11:00 ~ 12:00			40人	5,130円
北9	バドミントン	19:30 ~ 21:00			60人	6,030円
北10	ヨガ(木)	13:00 ~ 14:00				6,270円
北11	エアロビクス	14:30 ~ 15:30	木	1/ 8 ~ 3/19 (11回)	各40人	6,270円
北12	ピラティス(木)	19:00 ~ 20:00			25人	6,270円
北13	ピラティス(金)	9:10 ~ 10:10				5,700円
北14	発声エクササイズ	11:00 ~ 12:00	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)	各40人	5,700円
北15	ヨガ(土) A	9:20 ~ 10:20	土	1/10 ~ 3/14 (10回)	各25人	5,700円
北16	ヨガ(土) B	10:50 ~ 11:50				5,700円
北17	アクアピクス(火)	19:00 ~ 20:00	火	1/20 ~ 3/17 (8回)		5,440円
北18	スイミング(水)	11:45 ~ 12:45	水	1/14 ~ 3/18 (9回)	各40人	6,120円
北19	アクアピクス(金)	10:00 ~ 11:00	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)		6,800円
北20	スイミング(金)	18:45 ~ 19:45				6,800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)	対象	定員	受講料
北21	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水				

### 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

工事等の事情により、教室日程等に変更が生じる可能性があります。変更が生じる際には、ホームページ等でお知らせいたします。



#### 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	1/ 8 ~ 3/19 (11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	5,720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・姿勢~ ※1	9:30 ~ 10:30	火	1/20 ~ 3/24 (9回)	40人	5,130円
有3	ピラティス ※1	10:00 ~ 11:00	水	1/14 ~ 3/25 (10回)	25人	5,700円
有4	コアコンディショニング ~体幹・姿勢・睡眠改善~ ※1	10:30 ~ 11:30	木	1/15 ~ 3/19 (10回)	30人	5,700円
有5	ヨガ ※1	10:00 ~ 11:00	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)	45人	5,700円
有6	リフレッシュヨガ ※1	19:30 ~ 20:30	金	1/16 ~ 3/13 (9回)	40人	5,130円
有7	アクアピクス	10:00 ~ 11:00	火	1/20 ~ 3/24 (9回)		6,120円
有8	アクアボディワークアウト	10:00 ~ 11:00	木	1/15 ~ 3/19 (10回)	830人	6,800円
有9	有明スイミングクラブ	10:00 ~ 11:20	金	1/ 9 ~ 3/13 (10回)		6,800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			830人	5,700円
有11	ナイトフラ	19:15 ~ 20:30	水	1/14 ~ 3/25 (10回)		5,700円
有12	レディーススイミング	10:00 ~ 11:00			40人	6,800円

### 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

初めての方でも安心してご参加いただけます。とくに「ヨガ」「コツコツ体操」「水中ウォーキング&エクササイズ」は、運動強度が高くないので、日頃運動をする機会が少ない方にもおすすめです。



#### 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
亀1	レクリエーション	11:00 ~ 12:00	火	1/20 ~ 3/17 (8回)	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かして体力維持向上を図ります。	30人	3,200円
亀2	免疫アップ体操 ※1		水	1/14 ~ 3/18 (9回)	免疫アップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	3,600円
亀3	転ばぬ先のトレーニング ※1	13:30 ~ 14:30	木	1/15 ~ 3/19 (10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	5,200円

※1「免疫アップ教室」「転ばぬ先のトレーニング」はどちらかが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4	体幹アップトレーニングプラス ※2	9:30 ~ 10:30	火	1/20 ~ 3/17 (8回)	42人	4,560円
亀5	ハワイアンフラ	11:00 ~ 12:00			50人	4,560円
亀6	太極拳	13:15 ~ 14:15			840人	4,560円
亀7	ピラティス	9:30 ~ 10:30			840人	5,130円
亀8	体幹アップトレーニング ※2	11:30 ~ 12:30	水	1/14 ~ 3/18 (9回)	42人	5,130円
亀9	リラクゼーションヨガ	13:30 ~ 14:30			40人	5,130円
亀10	コツコツ体操				30人	5,700円
亀11	ヨガ	9:30 ~ 10:30			40人	5,700円
亀12	ソフトエアロ		木	1/15 ~ 3/19 (10回)	30人	5,700円
亀13	美調整ストレッチ	11:00 ~ 12:00			40人	5,700円
亀14	ナイトフラ	19:30 ~ 20:30			50人	5,700円
亀15	パドミントン	19:30 ~ 21:00			48人	6,700円
亀16	ボクササイズ	19:30 ~ 20:30	金	1/16 ~ 3/13 (9回)	30人	5,130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。  
※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」はどちらかが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。

#### 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。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	1/20 ~ 3/24 (9回)	教室初日に生後8ヵ月~2歳児と保護者	25組	7,380円
有14	田中光監修 親子体操 ※2	10:00 ~ 10:50	日	1/11 ~ 3/22 (6回)	2・3歳児と保護者	35組	5,580円
有15	田中光監修 こども体操 ※2	11:10 ~ 12:00		(隔週)	4・5歳児	30人	5,580円
有16	親子水泳(土) ※2	10:40 ~ 11:40	土	1/24 ~ 3/28 (10回)	おむつのとれた3~5歳児と保護者	各30組	7,300円
有17	親子水泳(日) ※2	9:30 ~ 10:30	日	1/25 ~ 3/29 (10回)	おむつのとれた3~5歳児と保護者	各30組	7,300円

※1「bodyART Training~呼吸・筋トレ・姿勢~」「ピラティス」「コアコンディショニング~体幹・姿勢・睡眠改善~」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。  
※2「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」は対象にご注意ください(詳しくはホームページをご覧ください)。

- 清掃工場の熱源停止により、プールは11月6日(木)から12月19日(金)(予定)までプールは休場しています。また、館内全ての室場で冷暖房、温水シャワーが使用できません。
- 改修工事のため、大体育室は12月1日(月)から令和8年3月31日(火)(予定)まで休場します。

#### 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17	アクアピクス	11:15 ~ 12:15	水	1/14 ~ 3/18 (9回)		6,120円
亀18	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30 ~ 10:30	金	1/16 ~ 3/13 (9回)	各36人	6,120円
亀19	スイミング	11:00 ~ 12:00				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(小学生は新学期)。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20	キッズチア	16:00 ~ 17:00	水	1/14 ~ 3/18 (8回)	5歳児~小学生	35人	6,000円
亀21	こども体操		木	1/15 ~ 3/ 5 (8回)	4・5歳児	30人	5,760円
亀22	ミニバスケットボールA	15:30 ~ 16:30			小学1・2年生	4,680円	
亀23	ミニバスケットボールB	16:40 ~ 17:40	金	1/16 ~ 3/13 (9回)	小学3~6年生	各50人	4,680円
亀24	こども水泳	16:30 ~ 17:30		1/16 ~ 3/ 6 (8回)	小学生	8,080円	
亀25	幼児水泳	10:30 ~ 11:30	日	1/18 ~ 3/ 8 (8回)	4・5歳児	各30人	8,080円

### 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 大鳥駅(A5) 徒歩20分
- 都営バス(門21 秋26 両28 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5分

#### 施設から一言

転ばぬ先のトレーニング(木)、アクアピクス(木)は、スポーツ会館改修工事に伴う休館の影響で臨時教室として増設したため、令和7年度第3期教室をもって終了となります。(東4・東20)



#### 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	1/20 ~ 3/24 (9回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	3,600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	4,680円
東3	体力アップ体操(水) ※1		水	1/14 ~ 3/25 (10回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	4,000円
東4	転ばぬ先のトレーニング(木) ※2		木	1/15 ~ 3/26 (11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	5,720円
東5	転ばぬ先のトレーニングライト ※2	13:00 ~ 14:00	金	1/ 9 ~ 3/27 (11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	5,720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	パドミントン(火) ※3	10:30 ~ 12:00	火	1/20 ~ 3/24 (9回)	48人	6,030円
東7	エアロピクス	14:50 ~ 15:50			45人	5,130円
東8	ZUMBA®	19:45 ~ 20:45			50人	5,130円
東9	パドミントン(水) ※3	19:30 ~ 21:00	水	1/14 ~ 3/25 (10回)	60人	6,700円
東10	ヨガ(木) ※4	14:30 ~ 15:30	木	1/15 ~ 3/26 (11回)	50人	6,270円
東11	筋膜リリース	19:45 ~ 20:45			40人	6,270円
東12	ヨガ(金) ※4	9:15 ~ 10:15	金	1/ 9 ~ 3/27 (11回)	50人	6,270円
東13	ハワイアンフラ	14:30 ~ 15:30			30人	6,270円
東14	ヨガ(土) ※4	9:15 ~ 10:15	土	1/17 ~ 3/28 (11回)	各25人	6,270円
東15	骨盤底筋トレ	10:45 ~ 11:45			各40人	6,800円
東16	アクアピクス(火) ※5	11:00 ~ 12:00	火	1/20 ~ 3/24 (9回)		6,120円
東17	水中らくらく運動	14:00 ~ 15:00			各40人	6,800円
東18	初級スイミング(水) ※6	19:00 ~ 20:00			30人	7,480円
東19	中級スイミング ※6	11:00 ~ 12:00	木	1/15 ~ 3/26 (11回)		7,480円
東20	アクアピクス(木) ※5	14:00 ~ 15:00			各40人	7,480円
東21	初級スイミング(金) ※6	11:00 ~ 12:00				7,480円
東22	水中ウォーキング	14:00 ~ 15:00	金	1/ 9 ~ 3/27 (11回)		7,480円
東23	アクアピクス(金) ※5	19:00 ~ 20:00				7,480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。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	1/20 ~ 3/24 (9回)	小学1・2年生	4,680円	
東25	ミニサッカーB	17:20 ~ 18:20			小学3・4年生	4,680円	
東26	ミニバスケットボールA	15:30 ~ 16:30			小学1・2年生	各25人	5,200円
東27	ミニバスケットボールB	16:40 ~ 17:40	水	1/14 ~ 3/25 (10回)	小学3・4年生	5,200円	
東28	ミニバスケットボールC	17:50 ~ 18:50			小学5・6年生	5,200円	
東29	幼児体操	16:00 ~ 17:00			4・5歳児	30人	7,920円
東30	キッズ空手	18:00 ~ 19:00	木	1/15 ~ 3/26 (11回)	5歳児~小学生	40人	5,720円
東31	こども水泳A	15:45 ~ 16:45			小学1・2年生	各30人	11,110円
東32	こども水泳B	16:45 ~ 17:45	金	1/ 9 ~ 3/27 (11回)	小学3~6年生	11,110円	

ヨガ、筋膜リリース、骨盤底筋トレ教室に参加される方は、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:1/11~3/22 時間(曜日):10:00~11:00(日曜全11回)  
受講料:6,270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、ご利用ください。



### 第3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
11/15(土) ※東砂スポーツセンターは10月末より申込受付中。 ※亀戸スポーツセンターは10月まで申込受付中。	11/30(日)必着 (WEB 24:00 締切)	12/5(金)	12/18(木) 21:00まで	12/14(日) 10:00より

WEB WEB申込みをするには、「個人利用・教室・イベント予約サイト」(外部サイト)でお申込みいただけます。  
【「個人利用・教室・イベント予約サイト」かんたん登録で、手軽に申込み】

◎登録・申込みはこちらから 

▶登録方法は こちらから 

【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)までとします。
- 家族が同じ教室に申込みの場合、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郵便番号・住所  
④必ず連絡が取れる電話番号  
⑤生年月日・年齢  
⑥性別  
⑦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  
⑧学年(小学生は記入)  
⑨保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)

< 返信・表 > < 返信・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




株式会社 プロアバンス  
〒14-0202 東京都目黒区東目黒5-26-6 五反田駅前ビル6F  
TEL.03-6791-1400 FAX.03-6791-1415  
https://www.proavance.co.jp

### 川村印刷

印刷のことならお任せください



株式会社 川村印刷  
〒135-0021 東京都江東区白河2-11-7  
☎ 135-0021

### 造園工事 貸鉢リース

グリーンテック(株)  
☎ 03(3646)3111  
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

### 光管財株式会社

・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

〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階  
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

### 株式会社 ネット

建物総合管理 電気及び空調工事請負

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

### 造園工事 株式会社 ノザワ

人々に安らぎとゆとりをもたらす自然の緑

〒135-0042 東京都江東区木場5丁目2番7号  
TEL.03-3641-5151

### KATORI 株式会社香取

オフィス用品・学校用品・防災用品

TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951  
オフィスのータルプランナー&サービス  
ビジネスに!教材に!ECOに! さらなる創造力を!

### 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(7.9.1