

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.71 平成22年(2010年)11月16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/>

## 江東区のスポーツ施設情報紙



いつまでも  
パワフルに!



いつまでも  
生き生きと!

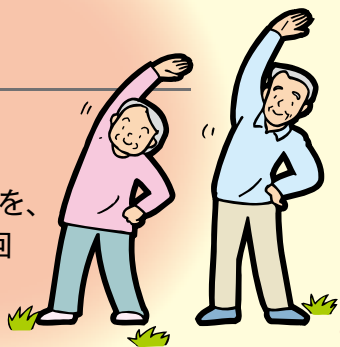


いつまでも  
ノビノビと!

いつまでも  
**健康**を保つ **ヒケツ**は.....

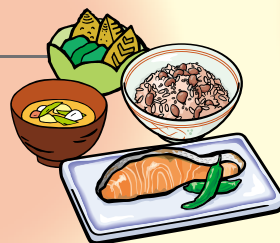
### ヒケツ1 適度な運動

運動したあとに心地よい疲労感を感じる程度の運動を、1日20分週3~4回程度で。



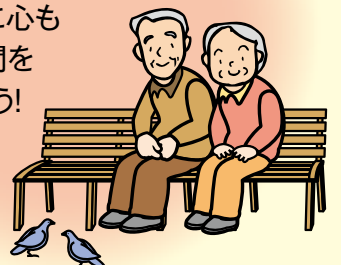
### ヒケツ2 バランス良い食事

あなたの基礎代謝を知り、基礎代謝を超えない、栄養バランスの取れた食事を。



### ヒケツ3 十分な休養

体と一緒に心も休める時間を作りましょう!



..... 毎日の積み重ねが大事です

スポーツセンターのトレーニング室に通ってみませんか ←2ページへ



深川北スポーツセンター

## ~年末年始 臨時一般公開のお知らせ~

みなさまのご利用  
お待ちしております。



区内7か所の庭球場は、年末臨時営業をいたします。  
12月29日(水)、30日(木)8時から16時まで

スポーツセンターのトレーニング室及び屋内プールは、  
全施設で年始臨時営業いたします。  
1月2日(日)、3日(月) トレーニング室 9時から17時まで  
屋内プール 9時30分から17時まで

※深川スポーツセンターにはプールはありません。

※有明スポーツセンターは営業を予定しておりますが、変更になる場合があります。詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

| 年末年始の<br>カレンダー | 12/29<br>(水) | 30<br>(木) | 31<br>(金) | 1/1<br>(土) | 2<br>(日) | 3<br>(月) | 4<br>(火) |
|----------------|--------------|-----------|-----------|------------|----------|----------|----------|
| スポーツセンター       | 休            | 休         | 休         | 休          | 臨        | 臨        | 通常営業     |
| 庭球場            | 臨            | 臨         | 休         | 休          | 休        | 休        | 通常営業     |

※臨:臨時営業 ※休:休館・休場

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     |
|-----|-----------------|-------------|---------|----------------|----------------|------|---------|
| ス1  | 60歳からのチアピス 強度:低 | 9:30~10:30  | 水       | 1/12~3/30(12回) | 60歳以上          | 40人  | 4,200円  |
| ス2  | シルバー体操A 強度:高    | 9:15~10:30  |         |                |                |      |         |
| ス3  | シルバー体操B 強度:中    | 11:00~12:15 | 金       | 1/7~3/25(11回)  | 60歳~とおおむね80歳   | 70人  | 3,850円  |
| ス4  | 転ばぬ先のトレーニング(火)  | 13:30~14:45 | 火       | 1/18~3/29(11回) | 60歳以上で金曜クラス経験者 | 30人  | 5,500円  |
| ス5  | 転ばぬ先のトレーニング(金)  | 14:00~16:00 | 金       | 1/7~3/25(11回)  | 60歳以上          |      |         |
| ス6  | ヨガ(女性専用)(火)     | 10:00~11:00 | 火       | 1/18~3/22(10回) | 一般女性           |      | 5,000円  |
| ス7  | ヨガ(女性専用)(金)     | 13:30~14:30 | 金       | 1/7~3/25(11回)  |                |      | 5,500円  |
| ス8  | からだにE ヨガ①       |             |         |                |                | 25人  | 6,500円  |
| ス9  | からだにE ヨガ②       | 16:00~17:00 | 火       | 1/18~3/22(10回) |                |      | 5,500円  |
| ス10 | パワーヨガ           | 10:00~11:00 | 金       | 1/7~3/25(11回)  | 一般             |      | 6,500円  |
| ス11 | 気功              | 14:45~15:45 | 火       | 1/18~3/22(10回) |                |      | 5,500円  |
| ス12 | 脂肪燃焼エクササイズ      | 9:30~10:30  |         | 1/12~3/23(11回) |                |      | 5,500円  |
| ス13 | 骨盤調整ストレッチ       | 10:45~11:45 | 水       |                |                |      | 6,000円  |
| ス14 | ハワイアンフラ         | 11:00~12:00 |         | 1/12~3/30(12回) | 一般女性           | 40人  | 2,500円  |
| ス15 | マンデープラ          | 14:30~15:30 | 隔月      | 1/17~3/7(5回)   |                |      | 6,050円  |
| ス16 | 太極拳             | 10:00~11:30 | 金       | 1/7~3/25(11回)  | 一般             |      | 11,700円 |
| ス17 | 女性水泳週2日         | 9:45~11:15  | 月・木     | 1/6~3/31(18回)  | 一般女性           | 60人  | 7,800円  |
| ス18 | 女性水泳週1日         |             | 水       | 1/12~3/30(12回) |                |      |         |
| ス19 | ゆうやけスイミング       | 18:45~20:15 |         |                | 中学生以上          |      |         |
| ス20 | 一般水泳初級          | 9:45~11:15  | 第1・3・5土 | 1/15~3/19(6回)  |                | 若干名  | 3,900円  |
| ス21 | 一般水泳中級          | 11:15~12:45 |         |                | 一般             |      | 7,800円  |
| ス22 | アクアベシク          | 14:20~15:20 | 水       | 1/12~3/30(12回) |                |      | 8,450円  |
| ス23 | アクアダンス          |             | 木       | 1/6~3/31(13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。

| 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  | 1/18~3/22(10回) | 2歳未満の子とその保護者               | 25組  | 6,500円                  |
| ス25 | ママヨガ(金)       | 11:15~12:15 | 金  | 1/7~3/25(11回)  |                            |      | 7,150円                  |
| ス26 | ひよこ体操(火)      | 10:00~10:50 | 火  | 1/18~3/22(10回) | H21.1.1~H21.12.31生まれの子と保護者 | 40組  | 6,000円<br>(親子7,000円)    |
| ス27 | ひよこ体操(水)      |             | 水  | 1/12~3/23(11回) |                            |      | 6,600円<br>(親子7,700円)    |
| ス28 | パンピ体操(火)      | 11:00~11:50 | 火  | 1/18~3/22(10回) | H20.1.1~H20.12.31生まれの子と保護者 |      | 6,000円<br>(親子7,700円)    |
| ス29 | パンピ体操(水)      |             |    |                |                            |      | 6,600円<br>(親子7,700円)    |
| ス30 | ママといっしょに体操    | 14:30~15:30 | 水  | 1/12~3/23(11回) | 3・4歳児と保護者                  | 50組  | 7,150円(親子4人1組に2人7,500円) |
| ス31 | チャレンジ体操       | 15:30~16:30 | 木  | 1/13~3/24(11回) | 5・6歳児(未就学児)                | 30人  | 5,500円                  |
| ス32 | こども体操         | 16:00~17:30 | 水  | 1/12~3/23(11回) | 小学1~3年生                    | 50人  |                         |
| ス33 | ママといっしょにスイミング | 14:00~15:00 |    |                | おおむね3・4歳児と保護者              | 30組  | 7,000円                  |
| ス34 | 幼児水泳          | 15:00~16:00 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 5・6歳児(未就学児)                | 30人  |                         |
| ス35 | のびのびスイム(火)    | 16:00~17:15 | 木  | 1/13~3/24(11回) | 小学1~3年生                    | 60人  | 5,500円                  |
| ス36 | のびのびスイム(木)    |             |    |                |                            |      | 6,050円                  |
| ス37 | すいすいスイム(火)    | 17:15~18:30 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 小学1~6年生                    |      | 5,500円                  |
| ス38 | すいすいスイム(木)    |             | 木  | 1/13~3/24(11回) |                            |      | 6,050円                  |

※「ひよこ体操」「パンピ体操」「のびのびスイム」「すいすいスイム」については、募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方が2教室以上受講することはできません。判断した場合、受講する教室を選択していただきます。ご了承ください。

## 教室案内

## ●●●お申込み方法は全館共通です●●●

ご希望の教室を開催している施設あてに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。

## 全館共通注意事項

- 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。(有明スポーツセンターは一部実施有り)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。小さなお子様等を場内で見学させることはできません。
- お申込み後の払い戻しは、原則としてできません。

## ■往復はがき記入例 締切 11/30(火) 必着

|                    |          |                                                                                                                                                       |
|--------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50                 | □□□-□□□□ | ①教室No.教室名・コース名<br>②受講者氏名・ふりがな<br>③年齢・性別<br>④住所<br>⑤電話番号<br>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)<br>⑦区内在住の方で区内在勤の方は、勤務先及び所在地・電話番号。<br>区内在学の方は、学校名。 |
| 申込み方の住所<br>申込み方の氏名 |          |                                                                                                                                                       |

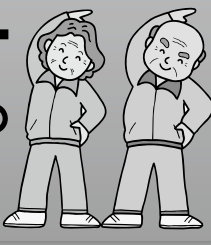
| お申込みあて先     | 所在地                 |
|-------------|---------------------|
| スポーツ会館      | 〒136-0073 北砂1-2-9   |
| 深川スポーツセンター  | 〒135-0044 越中島1-2-18 |
| 電戸スポーツセンター  | 〒136-0071 電戸8-22-1  |
| 有明スポーツセンター  | 〒135-0063 有明2-3-5   |
| 東砂スポーツセンター  | 〒136-0074 東砂4-24-1  |
| 深川北スポーツセンター | 〒135-0023 平野3-2-20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

| はがき申込み<br>締切日(必着) | 抽選日     | 支払締切日    | 追加申込み<br>受付開始日     |
|-------------------|---------|----------|--------------------|
| 11/30(火)          | 12/3(金) | 12/20(月) | 12/6(月)<br>午前9:00~ |

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入金の手続きを行ってください。お支払いの締め切りは**12/20(月)**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**12/6(月)**午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

シニア世代こそ  
トレーニング室での  
運動が大切です。

元気にハツラツとした日々をいつまでも送りたい、誰もが願うそんな毎日を過ごすためには、日頃から「ツツ」と努力を重ねることが大切です。

元気で過ごすためにはまず大切なのは、寝たきりにならないことです。その原因の多くは転倒してケガをする、こたといわれています。ケガをして動けなくなると筋肉が落ち、さらに動くことが困難となり、やがて寝たきりへ…という可能性もあるのです。

転倒を防ぐためには、筋力を鍛え、バランス感覚を養い、瞬発力をつけることが大切です。また、筋肉を鍛えることで基礎代謝があがり、太りにくい身体をつくることもできます。

各スポーツセンターにあるトレーニング室には、それらを鍛える機器が揃っており、朝9時から夜10時近くまで、休館日以外いつでもご利用いただけます。

若い人ばかりで気が引ける…いえいえ、そんなことはありません。確かに大きな機器や、鍛え上げられた筋肉でトレーニングしている人を見たらそう思うかもしれませんが、しかし、勇気を出して、歩踏み出してみれば、笑顔いっぱい、トレーニングが温かく迎えてくれます。そして、トレーニング室の利用方法や機器の使い方も、わかりやすく説明するほか、ご自身にあったトレーニング方法も指導しますので安心です。

さらに、トレーニング室に通うことによる顔なじみの方も増え、年齢や世代の枠を超えた「コミュニケーション」を図ることもできます。その中から、様々な大会への挑戦や、一緒にスポーツをする仲間づくりなど、新しい世界への第歩を踏み出すことができるかもしれません。

## トレーニング室利用案内

| トレーニング室のある施設 | スポーツ会館                | (北砂1-2-9)   | 3649-1701 |
|--------------|-----------------------|-------------|-----------|
|              | 深川スポーツセンター            | (越中島1-2-18) | 3820-5881 |
|              | 電戸スポーツセンター            | (電戸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 |
|              | 健康センター(注1)            | (東陽2-1-1)   | 3647-5402 |
| 利用時間         | 9:00~21:50(最終入場21:30) |             |           |

(注1)健康センターは会員制のため、ご利用方法が異なります。詳しくは8面をご覧ください。

## 第64回江東区民体育大会 優勝者・チーム 10月11日(月・祝)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。

## ●水泳(大会新記録◎)

| 小学生男子の部                      | 小学生女子の部                       |
|------------------------------|-------------------------------|
| 自由形 50m 高野 大祐(明治小) 30'39     | 自由形 50m 若見 雪華(かえつ有明高) 31'15   |
| 自由形 100m 菅根 裕太(七砂小) 01'02'69 | 自由形 100m 中谷 美緒(三砂中) 1'05'66   |
| 平泳ぎ 50m 長倉 豊(越中島小) 03'47'97  | 平泳ぎ 50m 藤島 千里(三砂中) 34'93      |
| バタフライ 50m 東村 勇介(明治小) 34'49   | バタフライ 50m 富安 舞衣(かえつ有明高) 31'22 |
| 背泳ぎ 50m 坂本 陸(八木小) 34'54      | 背泳ぎ 50m 風間 咲(深川三小) 35'44      |
| リレー 200m 明治小学校 ◎2'07'27      | リレー 200m 第三砂町中学校 2'06'59      |
| メドレー・200m 明治小学校 ◎2'19'50     | メドレー・200m 第三砂町中学校 2'17'41     |

| 中学生男子の部                         | 高校生男子の部                      |
|---------------------------------|------------------------------|
| 自由形 50m 金田 真人(海城中) 27'44        | 自由形 50m 藤田瑛里子(両国高) 29'88     |
| 自由形 100m 金田 真人(海城中) 1'01'39     | 平泳ぎ 50m 鈴木 真子(みちのち湘南) 39'81  |
| 平泳ぎ 100m 藤原 正昭(かえつ有明高) 1'15'24  | バタフライ 50m 篠崎 杏(深川高) ◎31'46   |
| バタフライ 100m 江森 瑠(両国高附属中) 1'12'30 | 背泳ぎ 50m 富安 理嘉(かえつ有明高) ◎32'47 |
| 背泳ぎ 100m 西海 大海(三亀中) 1'10'32     | リレー 200m 深川高校 2'14'96        |
| リレー 400m 両国高校附属中学校 4'41'14      | メドレー・200m 深川高校 2'33'02       |
| メドレー・200m 両国高校附属中学校 2'14'41     |                              |

| 高校生男子の部                          | 一般男子の部                      |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 自由形 100m 古泉俊次郎(みちのち湘南) 58'13     | 自由形 50m 松田 仁美(H-S.T) 27'88  |
| 平泳ぎ 100m 横溝 智大(みちのち湘南) 1'13'22   | 平泳ぎ 50m 松田 仁美(H-S.T) ◎35'30 |
| バタフライ 100m 古泉俊次郎(みちのち湘南) 1'03'14 | バタフライ 50m 松田 結実(深川海陵) 37'22 |
| 背泳ぎ 100m 杉山 拓博(東海大) 1'08'59      | 背泳ぎ 50m 大原ゆかり(深川海陵) 37'70   |
| リレー 400m みいちゃん神推し 3'59'77        | リレー 200m 深川海陵 2'10'83       |
| メドレー・200m みいちゃん神推し ◎1'56'81      | メドレー・200m 深川海陵 2'24'47      |

| 一般男子の部                        | 壮年男子の部                      |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 自由形 50m 若谷龍治郎-最勝の神推し- 25'91   | 自由形 50m 西山 欣影(光村印刷) 28'43   |
| 自由形 100m 砂村 雄太(深川海陵) 59'52    | 平泳ぎ 50m 丸島 孝治(毎日SC) 36'13   |
| 平泳ぎ 50m 飛田 貴基(深川海陵) 31'65     | バタフライ 50m 安田洋一郎(匠SC) 30'29  |
| 平泳ぎ 100m 飛田 貴基(深川海陵) 01'09'95 | 背泳ぎ 50m 西山 欣影(光村印刷) 34'51   |
| バタフライ 50m 砂村 雄太(深川海陵) 26'81   |                             |
| 背泳ぎ 50m 松本 誠(VIP) 34'82       | 自由形 50m 堀口みどり(ISSY'S) 33'10 |
| リレー 200m 深川海陵 1'44'86         | 平泳ぎ 50m 菜穂子(豊波泳会) 45'08     |
| メドレー・200m 深川海陵 1'58'76        | バタフライ 50m 岩出 マリ(東砂SC) 40'22 |
|                               | 背泳ぎ 50m 中村 泰子(個人) 42'96     |

| 小学生女子の部                    | 中学生女子の部                     |
|----------------------------|-----------------------------|
| 自由形 50m 奥宮 杏菜(五砂小) 31'61   | 自由形 50m 堀口みどり(ISSY'S) 33'10 |
| 自由形 100m 永田 百(明治小) 1'03'70 | 平泳ぎ 50m 菜穂子(豊波泳会) 45'08     |
| 平泳ぎ 50m 奥田 梨乃(桜小) 38'21    | バタフライ 50m 岩出 マリ(東砂SC) 40'22 |
| バタフライ 50m 野上 遥香(南陽小) 33'24 | 背泳ぎ 50m 中村 泰子(個人) 42'96     |
| 背泳ぎ 50m 石倉 奈々(越中島小) 38'38  |                             |
| リレー 200m 越中島小学校 2'21'69    |                             |
| メドレー・200m 南陽小学校 2'36'74    |                             |

| 総合成績 | 小学生 | 中学生  | 高校生      | 一般   |
|------|-----|------|----------|------|
| 総合   | 明治小 | 深川三小 | みいちゃん神推し | 深川海陵 |
| 男子   | 明治小 | 深川三小 |          |      |
| 女子   | 三砂小 | 三砂中  |          |      |

**生涯スポーツの創造** 認証取得 (ISO 9001)

**営業品目**

- 学校体育衣料販売
- 学校部活用品販売
- 学校体育教材販売
- スポーツ用品全般販売
- 各種運動場設計・施工

**日豊 スポーツ工業株式会社** <http://www.nissho-sports.com>

本社/〒158-0044 東京都世田谷区赤堤5-43-1 TEL03-3323-5611 FAX03-3324-2850  
世田谷支店 大田支店 足立支店 板橋支店 多摩支店 町田支店 埼玉支店 千葉支店 新潟支店 日本女子体育大学内売店

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 ↑

**ビルメンテナンスの  
クオリティ・アップは  
私たちに委ねてください**

**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ス(株)**  
TEL.3491-7404

〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

**株式会社 プロアバンセ**  
株式会社 プロアバンセ  
〒141-0032 東京都品川区東品川5-3-3 品川駅前ビル2F  
TEL.03-5791-1400 FAX.03-5791-1415  
<http://www.proavance.co.jp>

**安全・衛生管理  
集客力UPを  
総合企画力で提案、バックアップ**

☆ビル総合管理

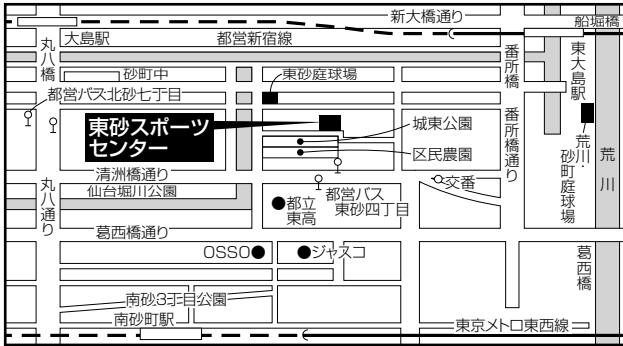
- ・指定管理施設運営
- ・建物清掃業務
- ・電気、空調保守業務
- ・貯水槽清掃業務
- ・警備、受付業務

☆スポーツ施設運営  
☆イベント企画

**株式会社 サンアメニティ**  
東京都北区王子3-19-7  
TEL.03(3927)2311

## 東砂 スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1  
☎5606—3171



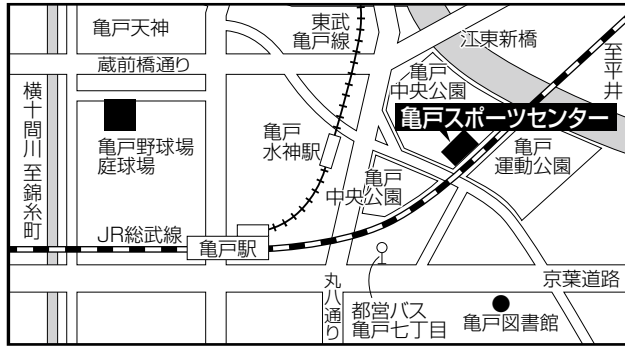
### 交通機関

- 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



## 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

### 注意事項

各教室とも第2期教室参加者の継続申込みを受けていますので、空き状況は教室により異なります。  
(転ばぬ先のトレーニング・バドミントンは除く。)

### 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  | 1/18~3/15<br>(9回) | 一般リラックス系<br>☆☆☆☆          | 35人  | 4,950円 |
| 東2  | ヨガ(火)② ●           | 11:00~12:15 |    |                   | 一般リラックス系<br>☆☆☆☆          |      |        |
| 東3  | ヨガ(水) ▲            | 19:15~20:30 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | 一般ハートック<br>☆☆☆☆           | 35人  | 5,500円 |
| 東4  | ヨガ(木) ●            | 14:30~15:45 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | 一般リラックス系<br>☆☆            |      |        |
| 東5  | ヨガ(金) ●            | 9:30~10:45  | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) | 一般相川功<br>☆☆               | 50人  | 5,500円 |
| 東6  | ヨガ(土)① ★           | 10:00~11:15 | 土  | 1/8~3/12<br>(10回) | 一般ソフトリラックス系<br>☆☆         |      |        |
| 東7  | ヨガ(土)② ★           | 18:00~19:15 |    |                   | 一般ソフトリラックス系<br>☆☆☆☆       | 50人  | 5,500円 |
| 東8  | パワーヨガ ▲            | 14:30~15:30 | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) | 一般<br>☆☆☆☆☆☆☆☆            |      |        |
| 東9  | 太極拳(水)             | 10:00~11:30 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | 一般経験者のみ                   | 60人  | 3,150円 |
| 東10 | 太極拳(木)             | 14:00~15:30 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | 一般初心者                     |      |        |
| 東11 | シルバー体操(火)          | 13:30~14:45 | 火  | 1/18~3/15<br>(9回) | 60歳以上                     | 60人  | 3,500円 |
| 東12 | シルバー体操(水)          | 13:30~14:45 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | 60歳以上<br>低体力者向け           |      |        |
| 東13 | モーニングバドミントン        | 10:00~11:30 | 火  | 1/18~3/15<br>(9回) | 一般初心者                     | 50人  | 4,950円 |
| 東14 | イブニングバドミントン        | 19:15~20:45 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  |                           | 40人  | 5,500円 |
| 東15 | 女性水泳               |             | 月金 | 1/7~3/11<br>(14回) | 一般女性                      | 60人  | 9,100円 |
| 東16 | モーニング水泳(火)         | 9:30~11:00  | 火  | 1/18~3/15<br>(9回) | 一般初心者                     | 50人  | 5,850円 |
| 東17 | モーニング水泳(木)         |             | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) |                           |      |        |
| 東18 | 金曜ナイトスイミング         | 19:00~20:30 | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) |                           | 60人  | 6,500円 |
| 東19 | 東砂SCスイミングクラブ(年間教室) | 11:00~12:30 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | 一般・4泳法25m<br>(バタフライ除いても可) | 若干名  |        |
| 東20 | 火曜アクアピクス           | 13:00~14:00 | 火  | 1/18~3/15<br>(9回) | 一般<br>☆☆☆☆                | 40人  | 5,850円 |
| 東21 | すいすいアクアピクス         | 19:00~20:00 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  |                           |      |        |
| 東22 | 水中くらくら運動           | 14:00~15:00 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | 一般<br>☆1つ以下               | 40人  | 6,500円 |
| 東23 | 水中ウォーキング           |             | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) |                           |      |        |
| 東50 | 転ばぬ先のトレーニング(年間教室)  | 9:30~10:30  | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | 60歳以上                     | 若干名  | 5,000円 |

【フリー参加型教室】 ※①12/19・12/26・H23.1/21/9を除く ※②H23.1/11/8を除く ※③12/31・H23.2/11を除く

|     |              |             |   |              |                                      |     |                |
|-----|--------------|-------------|---|--------------|--------------------------------------|-----|----------------|
| フリー | きがるにアクアピクス   | 11:00~12:00 | 日 | H23.3/27まで※① | 一般                                   | 40人 | 600円<br>(1回)   |
| フリー | きがるにアクアピクス   | 16:50~17:50 | 土 | H23.3/26まで※② | 一般                                   |     |                |
| フリー | きがるにマタニティアクア | 12:15~13:15 | 金 | H23.3/18まで※③ | 安定期に入ったおむね<br>16歳~出産予定日<br>1週間前までの妊婦 | 35人 | 1,000円<br>(1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。

| 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24 | 親子deスキップ(水)     | 9:20~10:05  | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | H22.1.2~<br>H22.8.1<br>生まれの子と<br>保護者                    | 35組  | 6,000円 |
| 東25 | 親子deスキップ(木)     |             | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) |                                                         |      |        |
| 東26 | 親子deすくすく体操(水)   | 10:30~11:15 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | H21.1.2~<br>H22.1.1<br>生まれの子と<br>保護者                    | 35組  | 6,000円 |
| 東27 | 親子deすくすく体操(木)   |             | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) |                                                         |      |        |
| 東28 | 親子deニコニコ体操(水)   | 11:30~12:15 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | H20.1.2~<br>H21.1.1<br>生まれの子と<br>保護者                    | 25組  | 5,000円 |
| 東29 | 親子deニコニコ体操(木)   |             | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) |                                                         |      |        |
| 東30 | 親子de体操          | 9:30~10:30  | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) | H18.4.2~H20.1.1<br>生まれの子と保護者<br>産後1ヶ月検診を<br>受診済みのお母さんと子 | 50人  | 5,000円 |
| 東31 | アフターピクス         | 10:45~11:45 |    |                   |                                                         | 30人  | 4,500円 |
| 東32 | 幼児体操            | 16:00~17:00 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | H16.4.2~<br>H18.4.1生まれ                                  | 30人  | 4,500円 |
| 東33 | こどもリズムダンスJr     | 15:15~16:00 | 火  | 1/18~3/15<br>(9回) | 小学1~6年生                                                 | 若干名  |        |
| 東34 | こどもリズムダンス(年間教室) | 16:15~17:30 |    |                   | 小学1~6年生                                                 | 50人  | 5,000円 |
| 東35 | ミニバスケットボール①     | 16:30~17:30 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | 小学1~3年生                                                 | 40人  | 7,000円 |
| 東36 | ミニバスケットボール②     | 17:40~18:40 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | H16.4.2生まれ~<br>小学4年生                                    |      |        |
| 東37 | Kids空手          | 17:40~19:10 | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) | H20.1.2~H22.1.1<br>生まれの子と保護者                            | 30組  |        |
| 東38 | baby&mamaアクア    | 11:05~11:35 | 土  | 1/8~3/12<br>(10回) | H17.4.2~H20.1.1<br>生まれの子と保護者                            | 25人  |        |
| 東39 | 親子水泳            | 15:00~16:00 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) | H16.4.2~<br>H18.4.1生まれ                                  | 30人  |        |
| 東40 | ひよこ水泳(木)        | 11:30~12:30 | 土  | 1/8~3/12<br>(10回) |                                                         | 40人  |        |
| 東41 | ひよこ水泳(土)        |             | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) |                                                         | 60人  |        |
| 東42 | あひる水泳           | 16:00~17:00 | 水  | 1/5~3/9<br>(10回)  | 小学1~6年生                                                 | 40人  |        |
| 東43 | こども水泳(水)①       | 16:15~17:15 | 木  | 1/6~3/10<br>(10回) |                                                         | 30人  |        |
| 東44 | こども水泳(水)②       | 17:15~18:15 | 金  | 1/7~3/18<br>(10回) |                                                         | 25人  |        |
| 東45 | こども水泳(金)①       | 17:00~18:00 | 土  | 1/8~3/12<br>(10回) | 小学1~6年生<br>クロールで15m程度泳げる                                | 若干名  |        |
| 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ていないお子様は参加できません。(baby&mamaアクアを除く)  
※☆印のついてい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/パワーヨガの同じマーク(●▲★)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。  
※募集人数が若干名となっている教室は、欠員が出た人数を募集します。  
※親子de体操は、保護者1人につきお子様2人まで参加可能となり、申込みはがきも1枚に3人(保護者+お子様2人)ご記入のうえ、お申込みください。こども1人増は、1,000円増です。  
※きがるにマタニティアクアは、教室受講前に事前の登録が必要です。

### 地域の方々に健康と喜びを与える…心のこもったフィットネス!

スポーツ施設管理・運営・指導・企画  
**(株)フクシ・エンタープライズ**  
トレーニングジム・スイミング・エアロピクス・体操教室・受付  
**スタッフ募集中!!**  
(本社)〒136-0072 江東区大島1-9-8 プレールビル5F ☎03(3681)0294

### 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 |         |
|-----|--------------|-------------|-------------|----------------|----------------|------|-----|---------|
| 亀1  | ハワイアンフラ      | 火           | 11:15～12:15 | 火              | 1/18～3/29(11回) | 一般   | 若   | 6,050円  |
| 亀2  |              | 木           | 20:30～21:30 | 木              | 1/6～3/24(12回)  |      |     | 6,600円  |
| 亀3  | 太極拳          | 13:15～14:45 | 火           | 1/18～3/29(11回) |                | 干    |     | 6,050円  |
| 亀4  | からだコンディショニング | 15:00～16:00 |             |                |                |      |     |         |
| 亀5  | シルバー体操       | 13:30～14:45 | 水           | 1/5～3/23(12回)  | 60歳以上          | 名    |     | 4,200円  |
| 亀6  | 健康シェイプアップ    |             |             |                | 一般             |      |     | 6,600円  |
| 亀7  | リラクセスヨガ      | 13:30～15:00 | 木           | 1/6～3/24(12回)  |                |      |     |         |
| 亀8  | 転ばぬ先のトレーニング  | 13:30～15:00 | 金           | 1/7～3/25(11回)  | 65歳以上          | 20人  |     | 5,500円  |
| 亀9  | バドミントン       | 19:00～20:30 | 木           | 1/6～3/24(12回)  | 一般             | 60人  |     | 6,600円  |
| 亀10 | レディーススイミング   | 9:45～11:15  | 月・水         | 1/5～3/23(17回)  | 一般女性           |      | 若   | 11,050円 |
| 亀11 | おはようスイミング    |             | 火           | 1/18～3/29(11回) |                |      |     | 7,150円  |
| 亀12 |              | 木           | 9:30～11:00  | 木              | 1/6～3/24(12回)  |      |     | 7,800円  |
| 亀13 | ステップアップ水泳    | 夜           | 18:45～20:15 | 火              | 1/18～3/29(11回) |      | 干   | 7,150円  |
| 亀14 |              | 朝           | 9:45～11:15  | 金              | 1/7～3/25(11回)  |      |     |         |
| 亀15 | アクアリラックス     | 11:15～12:30 | 木           | 1/6～3/24(12回)  | 一般             | 名    |     | 7,800円  |
| 亀16 | アフタヌーンアクア    | 12:50～13:50 |             |                |                |      |     |         |
| 亀17 | 初心者水泳        | 18:45～20:15 |             |                |                |      |     |         |
| 亀18 | リフレッシュウォーキング | 19:00～20:15 | 金           | 1/7～3/25(11回)  |                |      |     | 7,150円  |
| 亀19 | ナイトアクア       | 19:00～20:00 | 土           | 1/8～3/26(12回)  |                |      |     | 7,800円  |

決まった時間に参加できない方には、フリー参加型のプログラムも用意しています。

| 曜 日 | 時 間         | 内 容             |
|-----|-------------|-----------------|
| 月   | 19:15~20:15 | ヨガ              |
|     | 10:00~11:00 | エアロ(初級)         |
| 火   | 19:15~20:15 | エアロ(初中級)        |
|     | 20:30~21:30 | パワーシェイプ         |
| 水   | 19:15~20:15 | ヨガ              |
|     | 20:30~21:30 | エアロ(初級)         |
| 木   | 10:00~11:00 | ヨガ              |
|     | 11:15~12:15 | エアロ(中級)         |
| 金   | 19:15~20:15 | エアロ(中級)         |
|     | 20:30~21:30 | ステップ<br>パワーシェイプ |

※1回500円で参加できます。 ※不定期で土曜日、日曜日に開催しているプログラムもあります。お問合せください。

### 地デジ・BSアンテナ工事すぐ出来ます!!

29,000円よりお見積りは無料!今すぐお電話を!  
家電製品も問屋価格でゴジマ・ヤマダに徹底対抗!  
オール電化・太陽光発電、リフォームも今すぐお問い合わせ!  
当社は名人と呼ばれる職人をネットワークしています。

〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-12-1002

株式会社 春秋産業

TEL.03-5534-9901 担当直通.090-8500-8000

### 加圧トレーニング

女性限定サロン

最近テレビや雑誌で取り上げられている加圧トレーニングを体験してみませんか?腕と脚の付け根に専用のベルトで適正な圧をかけて血流を制限した状態でトレーニングを行います。少ない負荷のトレーニングでも大きな効果が得られます。

●加圧トレーニング 5大効果 ●ダイエット ●血行促進 ●回復力アップ ●筋力アップ ●若返り・美肌  
★初回キャンペーン中(カウンセリング+加圧トレーニング+加圧ビューティ) 6,300円⇒5,250円  
加圧トレーニング(1時間)1マンツーマン指導J.....通常6,300円  
営業時間/9:00~21:00/不定休/完全予約制

●お問い合わせ● 加圧&リンパ soiree(ソワレ)江東区東雲2-6-25-611  
電 話◆03-5530-2270 携 帯◆090-3451-0284  
メール◆k.s.soiree.5-11@ezweb.ne.jp

### 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                     |
|-----|----------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 亀20 | かるがも体操         | 水           | 10:00~10:50 | 水              | 1/12~3/23(11回)                    | H20.4.2~H21.4.1<br>生まれの子と保護者 | 6,600円<br>双子<br>1,000円増 |
| 亀21 |                | 木           |             | 木              | 1/13~3/24(11回)                    |                              |                         |
| 亀22 | ひよこ体操          | 水           | 11:20~12:10 | 水              | 1/12~3/23(11回)                    | H19.4.2~H20.4.1<br>生まれの子と保護者 | 5,000円                  |
| 亀23 |                | 木           |             | 木              | 1/13~3/24(11回)                    |                              |                         |
| 亀24 | 4歳児体操          | 14:30~15:20 | 火           | 1/18~3/22(10回) | H18.4.2~H19.4.1生まれ                | 若                            | 6,000円                  |
| 亀25 | 5歳児体操          | 15:30~16:20 |             |                | H17.4.2~H18.4.1生まれ                |                              |                         |
| 亀26 | 6歳児体操          | 16:30~17:20 |             |                | H16.4.2~H17.4.1生まれ                | 干                            | 5,500円                  |
| 亀27 | こども体操          | 1・2年        | 15:30~16:30 | 水              | 小学1・2年生                           |                              |                         |
| 亀28 |                | 3~6年        | 16:40~17:40 |                | 小学3~6年生                           | 名                            | 5,500円                  |
| 亀29 | キッズチア          | A           | 15:00~16:00 | 金              | 5・6歳児<br>(H16.4.2~H18.4.1生まれ)     |                              |                         |
| 亀30 |                | B           | 16:00~17:00 |                | 小学1~6年生                           | 5,500円                       | 7,700円                  |
| 亀31 | こどもバレエ         | A           | 15:30~16:30 | 木              | 5・6歳児<br>(H16.4.2~H18.4.1生まれ)     |                              |                         |
| 亀32 |                | B           | 16:30~17:30 |                | 小学1~3年生                           | 6,050円                       | 6,600円                  |
| 亀33 | ミニ<br>バスケットボール | 1・2年        | 15:30~16:30 | 金              | 小学1・2年生                           |                              |                         |
| 亀34 |                | 3~6年        | 16:40~17:40 |                | 小学3~6年生                           | 2,500円                       | 7,700円                  |
| 亀35 | ハンドボール         | 13:00~15:00 | 土           | 1/15~3/5(5回)   | 小学1~6年生                           |                              |                         |
| 亀36 | 親子でスイミング       | 13:45~14:45 | 水           | 1/12~3/23(11回) | おおむね3歳以上~満4歳<br>の子と保護者            | 6,050円                       | 6,600円                  |
| 亀37 | 5・6歳児<br>スイミング | 水           | 15:00~16:00 | 金              | 5・6歳児<br>(H16.4.2~<br>H18.4.1生まれ) |                              |                         |
| 亀38 |                | 金           |             |                | 小学3~6年生かつ<br>4泳法で25m泳げること         | 6,600円                       | 6,050円                  |
| 亀39 | こどもマスターズスイミング  |             | 水           | 1/5~3/23(12回)  | 小学1~6年生                           |                              |                         |
| 亀40 | こどもスイミング       | 1~3年        | 16:30~18:00 | 木              | 小学1~3年生                           | 6,050円                       | 6,050円                  |
| 亀41 |                | 1~6年        |             |                | 小学1~6年生                           |                              |                         |



深川スポーツセンター他  
特別養護老人ホーム等  
都内施設で幅広い教室指導

**ACTAS**

■フィットネスインストラクター  
(幼児~高齢者対象)養成  
及び派遣  
■各種イベントの企画・運営  
■スポーツ障害の治療及び  
ボディコンディショニング  
■0歳

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   | 1/18~3/22(10回) | 60歳以上 | 50人  | 3,500円  |
| 北2                                 | エアロピクス       |   | 10:30~12:00 |     |                |       | 25人  | 5,500円  |
| 北3                                 | 太極拳          |   | 9:20~10:50  | 水   | 1/5~3/23(12回)  |       | 50人  | 6,600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   | 1/18~3/22(10回) |       |      | 5,500円  |
| 北6                                 | パワーヨガ        |   | 19:00~20:30 |     |                |       |      |         |
| 北7                                 | ヨガ           | 水 | 9:10~10:40  | 水   | 1/5~3/23(12回)  | 一般    | 25人  | 6,600円  |
| 北8                                 |              | 木 | 10:30~12:00 | 木   | 1/6~3/24(12回)  |       |      |         |
| 北9                                 | リラックス・ヨガ     |   | 19:00~20:30 |     |                |       |      |         |
| 北10                                | ピラティス・ヨガ     |   | 9:20~10:40  |     |                |       | 50人  | 6,050円  |
| 北11                                | ソフトエアロ       |   | 11:00~12:30 | 金   | 1/7~3/25(11回)  |       |      |         |
| 北12                                | ほぐしのヨガ       |   | 13:30~15:00 |     |                |       |      |         |
| 北13                                | 目覚めのヨガ       |   | 9:20~10:40  | 土   | 1/8~3/26(12回)  |       | 25人  | 6,600円  |
| 北14                                | フライデー・フラ     |   | 19:00~20:20 | 金   | 1/7~3/25(11回)  |       |      | 6,050円  |
| 北15                                | バドミントン(中級者)  |   | 19:00~20:30 | 水   | 1/5~3/9(10回)   |       |      | 5,500円  |
| 北16                                | 一般水泳(週2日コース) |   | 18:45~20:15 | 月・金 | 1/7~3/25(16回)  |       | 50人  | 10,400円 |
| 北17                                | リフレッシュ水泳     |   | 9:45~11:15  | 火   | 1/18~3/22(10回) | 一般女性  |      | 6,500円  |
| 北18                                | アクアピクスinナイト  |   | 19:00~20:15 |     |                | 一般    | 30人  | 7,800円  |
| 北19                                | ビギナース水泳      |   | 11:45~13:15 | 水   | 1/5~3/23(12回)  | 一般女性  |      |         |
| 北20                                | 女性水泳         |   | 9:45~11:15  | 木   | 1/6~3/24(12回)  | 一般    | 50人  | 7,150円  |
| 北21                                | フライデーアクアピクス  |   | 10:00~11:15 | 金   | 1/7~3/25(11回)  |       |      |         |
| 北37                                | 転ばぬ先のトレーニング  | A | 13:20~14:50 | 水   | 1/5~3/23(12回)  | 60歳以上 | 30人  | 6,000円  |
| 北38                                |              | B | 15:00~16:30 |     |                |       |      |         |

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 | 入門ガールズ・チア     |   | 14:00~15:20 | 土  | 1/8~3/19(11回)  | 小学1~6年生の女の子                   | 25人  | 5,500円               |
| 北23 | ステップUPガールズ・チア |   | 15:40~17:00 |    | 今年度の募集は終了しました。 |                               |      |                      |
| 北24 | こどもリズムダンス     |   | 16:00~17:15 | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 小学1~6年生                       | 25人  | 6,000円               |
| 北25 | ベビータッチ        |   | 9:20~10:10  | 火  | 1/18~3/22(10回) | H22.1.2~H22.7.1<br>生まれの子と保護者  | 25組  | 7,000円               |
| 北26 | カンガルー体操       |   | 9:20~10:10  |    |                | H21.7.2~H22.1.1<br>生まれの子と保護者  |      | 6,000円               |
| 北27 | コアラ体操         | A | 10:20~11:10 | 金  | 1/7~3/18(10回)  | H20.12.2~H21.7.1<br>生まれの子と保護者 | 20組  | 6,000円<br>(双子7,000円) |
| 北28 |               | B | 11:20~12:10 |    |                | H20.4.2~H20.12.1<br>生まれの子と保護者 |      |                      |
| 北29 | 親子体操          |   | 14:30~15:30 | 木  | 1/6~3/10(10回)  | H18.4.2~H20.4.1<br>生まれの子と保護者  | 35組  |                      |
| 北30 | こども体操         |   |             |    |                | H16.4.2~H18.4.1<br>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 |    | 1/6~3/24(12回)  | 小学1~6年生                       | 50人  | 6,000円               |
| 北32 | 親子水泳          |   | 14:30~15:55 |    |                | H16.4.2~H18.4.1<br>生まれの子と保護者  | 30組  | 7,000円               |
| 北33 | こども水泳(火曜)     | A | 16:05~17:20 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 小学1~3年生                       | 50人  | 5,500円               |
| 北34 |               | B | 17:05~18:20 |    |                | 小学1~6年生                       |      |                      |
| 北35 | こども水泳(金曜)     | A | 16:05~17:20 | 金  | 1/7~3/18(10回)  | 小学1~3年生                       |      |                      |
| 北36 |               | B | 17:05~18:20 |    |                | 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                                 | ピラティス          |  | 13:30~14:30 | 火  | 1/18~3/29(11回) | 一般    | 40人  | 6,050円 |
| 有2                                 | ハワイアンフラ・ブルメリア  |  | 18:10~19:25 | 水  | 1/12~3/23(11回) | 一般女性  | 35人  |        |
| 有3                                 | ハワイアンフラ・リリア    |  | 19:30~20:45 |    |                |       |      |        |
| 有4                                 | おめざめヨガ         |  | 10:30~11:30 | 金  | 1/7~3/25(12回)  | 一般    | 30人  | 6,600円 |
| 有5                                 | ヨガ             |  | 19:00~20:30 |    |                |       | 50人  |        |
| 有6                                 | 転ばぬ先のトレーニング    |  | 9:30~11:00  | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 60歳以上 | 20人  | 6,000円 |
| 有7                                 | バドミントン         |  | 10:30~12:00 | 火  | 1/4~3/29(12回)  | 一般    | 40人  | 6,600円 |
| 有8                                 | レディースアクアピクス    |  | 10:00~11:00 |    | 1/18~3/29(11回) | 一般女性  | 30人  | 7,150円 |
| 有9                                 | 女性水泳           |  | 10:00~11:15 |    |                |       | 50人  | 7,800円 |
| 有10                                | ビギナースイミング      |  | 19:15~20:30 | 水  | 1/5~3/23(12回)  |       | 40人  |        |
| 有11                                | クロール&平泳ぎ完全マスター |  | 10:00~11:15 | 金  | 1/14~3/25(10回) | 一般    | 35人  | 6,500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。

| 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 | キッズ・ビート体操 |     | 15:30~16:30 | 火  | 1/18~3/29(11回) | 3歳~6歳の未就学児      | 40人  | 9,900円                 |
| 有13 | こども体操     |     | 17:00~18:00 |    |                | 小学1~6年生         | 30人  | 5,500円                 |
| 有14 | 親子体操      |     | 11:20~12:20 | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 2歳~3歳の子と保護者     | 30組  | 子1人7,800円<br>子2人9,000円 |
| 有15 | 幼児体操      |     | 15:30~16:30 | 金  | 1/7~3/25(12回)  | 3歳~6歳の未就学児      | 40人  | 10,800円                |
| 有16 | よちよち親子体操  |     | 10:30~11:30 | 土  | 1/8~3/26(12回)  | 歩行可能・2歳未満の子と保護者 | 30組  | 8,400円                 |
| 有17 | ヒップホップ    | STD | 16:30~17:45 | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 小学1~6年生         | 25人  | 6,600円                 |
| 有18 |           | EXP | 17:00~18:15 | 金  | 1/7~3/25(12回)  | 小学1~中学3年生       |      |                        |
| 有19 | 幼児スイミング   | 水   | 15:00~16:00 | 水  | 1/5~3/23(12回)  | 3歳~6歳の未就学児      | 35人  | 12,000円                |
| 有20 |           | 木   |             | 木  | 1/6~3/24(12回)  |                 |      |                        |
| 有21 | 親子水泳      | 金   | 11:30~12:30 | 金  | 1/14~3/25(10回) | 3歳~6歳の未就学児と保護者  | 30組  | 子1人7,000円<br>子2人8,000円 |
| 有22 |           | 土   |             | 土  | 1/8~3/26(12回)  |                 | 40組  | 子1人8,400円<br>子2人9,600円 |
| 有23 | こども水泳     | 水   | 16:30~17:45 | 水  | 1/5~3/23(12回)  | 小学1~3年生         | 50人  | 6,600円                 |
| 有24 |           | 木   | 17:00~18:15 | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 小学1~6年生         |      |                        |
| 有25 |           | 金   |             | 金  | 1/14~3/25(10回) |                 |      | 5,500円                 |

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操・ママといっしょのひよこ体操の各コースに参加希望の皆様へ

親子のふれあいを大切にしたい教室です。

○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。

有明スポーツセンター

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

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    |
|-----|--------------|----|-------------|----|----------------|-------------------------|------|--------|
| 深1  | シェイプアップ体操    |    | 10:30~12:00 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 一般                      | 50人  | 5,500円 |
| 深2  | ストレッチ体操      |    | 13:30~14:30 |    |                |                         |      |        |
| 深3  | リフレッシュ体操     |    | 10:30~12:00 | 金  | 1/14~3/25(10回) |                         |      |        |
| 深4  | シェイプ×3       |    | 19:00~20:15 | 火  | 1/18~3/22(10回) |                         |      |        |
| 深5  | ソシャルダンス      |    | 19:00~20:30 | 木  | 1/13~3/17(10回) |                         |      |        |
| 深6  | ヨガ           | 水  | 13:30~14:30 | 水  | 1/12~3/16(10回) |                         |      |        |
| 深7  | ※1ヨガ         | 土① | 9:30~10:30  | 土  | 1/15~3/19(10回) |                         |      | 5,500円 |
| 深8  |              | 土② | 11:00~12:00 |    |                |                         |      |        |
| 深9  |              | 水① | 9:30~10:45  | 水  | 1/12~3/23(11回) | 60歳以上                   | 60人  | 3,850円 |
| 深10 | シルバー体操       | 水② | 11:00~12:15 |    |                |                         |      |        |
| 深11 |              | 金  | 13:30~14:45 |    |                |                         |      |        |
| 深12 | バドミントン       |    | 19:00~20:30 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 一般                      | 80人  | 5,500円 |
| 深13 | ※2中級者バドミントン  |    | 10:00~11:30 | 水  | 1/12~3/16(10回) | 一般(中級者)<br>欄外※2をご参照ください | 30人  |        |
| 深14 | ミス&ミセスバドミントン |    |             | 金  | 1/14~3/25(10回) | 一般女性                    | 80人  |        |
| 深15 | 卓球           |    |             | 火  | 1/18~3/8(8回)   | 一般                      | 40人  | 4,400円 |
| 深16 | ソフトテニス       |    | 19:00~20:30 | 水  | 1/12~3/16(10回) |                         | 20人  | 5,500円 |
| 深17 | ※3柔道         |    |             |    |                |                         |      |        |
| 深18 | 転ばぬ先のトレーニング  |    | 15:00~16:30 | 木  | 1/6~3/24(12回)  | 60歳以上                   | 40人  | 6,000円 |

※1「ヨガ 土①・②」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。  
※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。  
※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

| 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                     |
| 深19                                    | ※ママ&ベビー体操<br>(表下左の注意事項を<br>ご確認ください)          | 火  | 9:30~10:20  | 火  | 1/18~3/22(10回) | H20.4.2~H21.4.1<br>生まれの子と保護者 | 30組<br>60人 | 6,000円<br>双子<br>1,000円増 |
| 深20                                    |                                              | 木  | 10:00~10:50 | 木  | 1/13~3/17(10回) |                              |            |                         |
| 深21                                    |                                              | 金  | 9:30~10:20  | 金  | 1/14~3/25(10回) |                              |            |                         |
| 深22                                    |                                              | 土  | 10:00~10:50 | 土  | 1/15~3/19(10回) | H19.4.2~H20.4.1<br>生まれの子と保護者 | 30組<br>60人 | 6,000円<br>双子<br>1,000円増 |
| 深23                                    | ※ママといっしょの<br>ひよこ体操<br>(表下左の注意事項を<br>ご確認ください) | 水① | 11:00~11:50 | 水  | 1/12~3/16(10回) |                              |            |                         |
| 深24                                    |                                              | 水② |             | 水  | 1/12~3/16(10回) |                              |            |                         |
| 深25                                    |                                              | 木  | 11:00~11:50 | 木  | 1/13~3/17(10回) |                              |            |                         |
| 深26                                    |                                              | 金  | 10:30~11:20 | 金  | 1/14~3/25(10回) |                              |            |                         |
| 深27                                    |                                              |    | 11:00~11:50 | 土  | 1/15~3/19(10回) | H18.4.2~H19.4.1生まれ           | 60人        | 5,000円                  |
| 深28                                    | ホップこども体操                                     |    | 13:30~14:30 |    |                |                              | 70人        |                         |
| 深29                                    | ステップこども体操                                    |    | 14:40~15:40 | 金  | 1/14~3/25(10回) |                              | 80人        |                         |
| 深30                                    | ジャンプこども体操                                    |    | 15:50~16:50 |    |                | H16.4.2~H17.4.1生まれ           |            |                         |
| 深31                                    | ガンバ体操                                        |    | 15:50~17:10 | 水  | 1/12~3/16(10回) | 小学1~3年生                      | 35人        |                         |
| 深32                                    | キッズエクササイズ                                    |    | 16:00~17:00 | 火  | 1/18~3/22(10回) | 小学1~6年生                      | 40人        | 4,50                    |

# 江東区健康センターからのお知らせ

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎3647-5402

## 身体の中からそして外から美しくなるために シェイプアップ・メタボ12週間講座

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで、予防や改善が可能になると言われています。また骨・関節・筋肉の働きが衰え、自分自身の力で日常生活をこなせなくなる「ロコモティブ症候群」予防のために、ぜひご参加ください。

当講座では、血液検査・骨密度測定・安静時及び運動負荷心電図・体力測定などの健康度測定を12週間の始めと終わりに行います。そして、個人別に栄養指導を行い、「12週間で3~5kgの減量」を目標にした長続きする減量プログラムを実践していただきます。

| 日 時                                             | 内 容                                            | スタッフ                                                   |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 平成23年<br>1月8日(土)<br>8:30~12:30                  | 健康度測定<br>診察、血液検査、運動負荷心電図、体力測定など                |                                                        |
| 平成23年<br>1月15日(土)<br>15:00~17:10                | 開講式 講演<br>「メタボ生活、今日からリセット」川久保 清<br>トレーニング(60分) | 医 師<br>川久保 清<br>(共立女子大学教授)                             |
| 平成23年<br>1月15日(土)~18日(火)<br>10:00~17:00         | 個別栄養指導(ひとり30分程度)                               | 講 師<br>水村 真由美<br>(お茶の水女子大学准教授)<br>李 廷秀<br>(東京大学医学部准教授) |
| 平成23年<br>1月22日(土)~3月12日(土)<br>毎週土曜日 15:00~16:40 | 講義(30分)& トレーニング(60分)                           | 管理栄養士<br>新倉 順子                                         |
| 平成23年<br>3月19日(土)<br>8:30~12:30 13:00~14:00     | 健康度再測定<br>トレーニング(60分)                          | 保 健 師<br>高橋 美代子                                        |
| 平成23年<br>3月26日(土)<br>15:00~17:10                | 閉講式 講演「12週間の成果とこれから」<br>トレーニング(60分)            |                                                        |

対 象: 区内在住・在勤の方

定 員: 40人(応募多数の場合は抽選)

費 用: 30,000円

(健康度測定2回、講義、運動指導、  
トレーニングルーム3か月間使い放題等)

申込方法: 往復はがきに

①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)

④性別 ⑤年齢・生年月日⑥電話番号⑦身長・体重

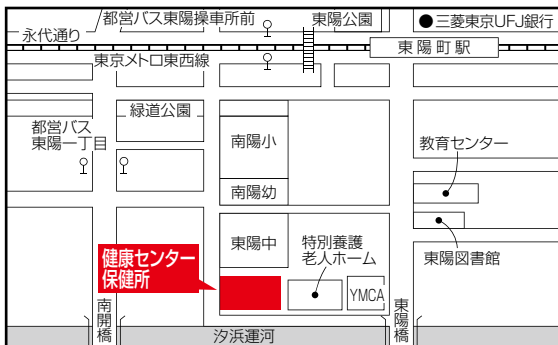
を記入し健康センターまで

締 切: 12月2日(木)必着

参加者の例 (66歳女性)

| 項目                    | 講座前  | 講座後  | 差    |
|-----------------------|------|------|------|
| 体重(kg)                | 65.8 | 61.2 | -4.6 |
| BMI(体格指数)             | 25.7 | 23.9 | -1.8 |
| 体脂肪率(%)               | 38.9 | 29.0 | -9.9 |
| 体脂肪量(kg)              | 25.6 | 17.7 | -7.9 |
| ウエスト(cm)              | 99.5 | 90.0 | -9.5 |
| ヒップ(cm)               | 98.0 | 96.0 | -2.0 |
| 総コレステロール(mg/dl)       | 229  | 168  | -61  |
| LDL(悪玉)コレステロール(mg/dl) | 138  | 88   | -50  |
| 中性脂肪(mg/dl)           | 121  | 73   | -48  |

※効果には個人差があります。



### 交通機関

- 東京メトロ東西線  
東陽町駅 徒歩8分
- 都営バス  
東陽町駅 徒歩8分  
東陽操車所前 徒歩5分  
東陽一丁目 徒歩5分

健康で豊かな毎日を送るために！  
生活習慣病の予防と早期発見のために！

## 健康度測定

健康センターでは、あなたにぴったりの運動メニューを個別に作成して、健康生活を強力サポートいたします。

これから、運動を始めたいと思っている方に、健康度測定の結果をもとに、最適な運動メニューを作成し、効果的なトレーニングを行います。また、保健師・管理栄養士による保健・栄養指導を行います。

健康度測定では、運動中の心拍数や血圧の上がり具合、心電図の変化など心臓の動きをみる運動負荷心電図検査を行います。安静時の検査ではわからない狭心症や心筋梗塞などの早期発見にも役立ちます。また、様々な検査を行うことによって、運動中の事故を未然に防ぐことを目的としています。

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(3か月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方)



### トレーニングルームのご案内

健康度測定を受けられた方がご利用いただけます。

利用時間 9:00~21:00

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



### 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



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

~11月28日(日)は第30回江東シーサイドマラソン大会実施日です。~  
本大会は次の企業の皆様の協賛をいただいております。

総合地所(株) NECソフト(株) 江東区しんきん協議会 新日本工業(株) 東京木材問屋協同組合  
(他3協同組合) (株)サクラダ 財団法人東京靴下工業会 大塚製薬(株)東京支店 東京電力(株)  
福島県川俣町 新ふくしま農業協同組合川俣飯野地区本部 (株)川俣町農業振興公社

若洲協議会 (株)オレンジホームワークス (株)ピーテック 小林整形外科 (株)バックウェル  
(株)アルペン スポーツデポ南砂町スナモ店 日本ユニシス(株) (株)船橋屋 VSスポーツ(株) (株)損害保険ジャパン

## 南砂トピレックプラザに

3世代スポーツクラブ「オッソ」  
SPORTS CLUB

OSSO

フィットネス・ダイビング・ジュニアスイミング  
「元気な自分」はここから始まる。

マルマルナイスナ ナ ワ オ ッ ソ  
フリー 0077-78-0550  
http://www.topyrec.co.jp/osso

### 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

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

## スクールをはじめよう!!

初回無料体験可! ※ご自身証明書を  
お持ちください



フィットネスメンバーも募集中!

フィットネスクラブ  
GOLD'S GYM

TEL 3645-9434  
東西線南砂町駅 西口徒歩3分  
www.goldsgym.jp