

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう

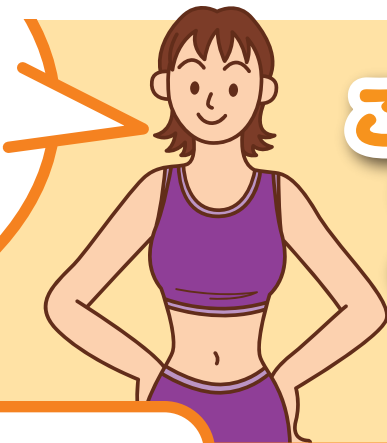


NO.75 平成23年(2011年)11月16日発行

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

あなたは 何派?



これからの季節に スポーツを 楽しむ方法

気軽に楽しく派には

ショートエクササイズに挑戦!!

サクッと気軽に楽しく運動したい。そんな方は、各スポーツセンターで開催しているフリー参加のプログラムを体験してみませんか。まずは体を動かす楽しさを実感してみてください。



スポーツ会館

ステップベーシック
火曜日 15:45~16:45
1回500円
高さの調節が可能なステップ台を使用し、音楽に合わせて上り下りをするエクササイズです。普通のアロビクスより強度があり、より多くのカロリーを消費することが期待できます。



深川スポーツセンター

エアロ&ボディースパイダー
月曜日(休館日、祝日を除く)
14:00~14:45
トレーニング室利用料
(一般350円、シニア100円)
エアロビクスで体を温めた後、ボディースパイダーや様々な器具を使ってサーキットトレーニングを行います。



有明スポーツセンター

フリータイムエアロビクス
木曜日 19:00~20:00
1回500円
仕事の疲れを取り、身体を動かしてあらゆるものを吹き飛ばしたい! そんな皆さんに提供している教室です。いつからでも参加可能! 最初は友達と気軽に汗を流しましょう!



東砂スポーツセンター

エアロビクス①(ローインパクト)
月曜日 10:45~11:30、火曜日 19:40~20:25
エアロビクス②(ベーシック)
水曜日 15:00~15:45、
木曜日 10:45~11:30、19:30~20:15
トレーニング室利用料(一般350円、シニア100円)
エアロビクス①②とも、初級者の方を対象としたクラスです。楽しく汗を流しましょう。



深川北スポーツセンター

楽々エクササイズ40
月曜日(休館日を除く)
15:20~16:00
トレーニング室利用料
(一般350円、シニア100円)
はじめて&久しぶりの運動をという方対象です。
楽しく体を動かしましょう。

ガッチリしっかり派には

トレーニング室でマシントレーニングを!



有明スポーツセンター

ガッチリ鍛えるなら、やっぱりトレーニング室。スポーツセンターのトレーニング室には、民間施設に比べても遜色のない機器を完備。トレーナーも常駐しているので、初心者の方でも安心してガッチリトレーニングできます。

トレーニング室

利用時間 9:00~21:50

利用料金 4時間まで350円(中学生を除く15歳以上の方から利用できます。)

※お得な回数券、定期会員証も販売しています。

※区内在住で65才以上の方は、シニア料金が適用されます。

リラックス派のあなたには

プールで水中ウォーキングがお勧め!

運動もしたいけど、リラックスもしたい。そんな方は、プールをご利用ください。体にかかる負担が少ない水中運動は、体の緊張をほぐすのにも最適です。2面に水中ウォーキングのワンポイントアドバイスと区内の温水プール・利用案内をご紹介します。



有明スポーツセンター



東砂スポーツセンター

1月からの教室のご案内は4面から

気分や体調に合わせて施設の使い分けで楽しく健康づくり! 一度お近くのスポーツセンターへお出かけください。

~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(木)、30日(金)8:00~16:00

スポーツセンターのトレーニング室および屋内プールは、
全施設で年始臨時営業いたします。

1月2日(月)、3日(火) トレーニング室 9:00~17:00
屋内プール 9:30~17:00

※深川スポーツセンターにはプールはありません。※亀戸スポーツセンターは改装工事のため、公開はありません。

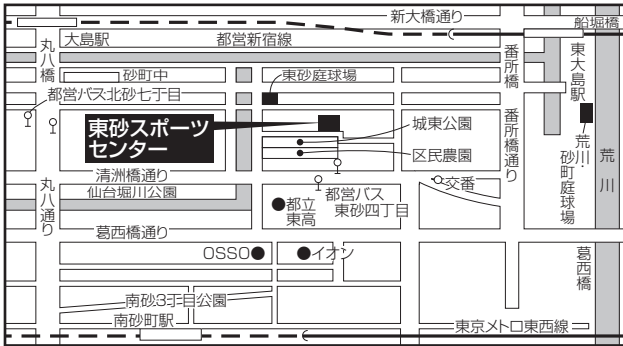
※有明スポーツセンターは営業を予定しておりますが、変更になる場合があります。詳しくは、有明スポーツセンターまでお問合せください。

年末年始の カレンダー	12/29 (木)	30 (金)	31 (土)	1/1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)
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:休館日・休場

東砂 スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606—3171



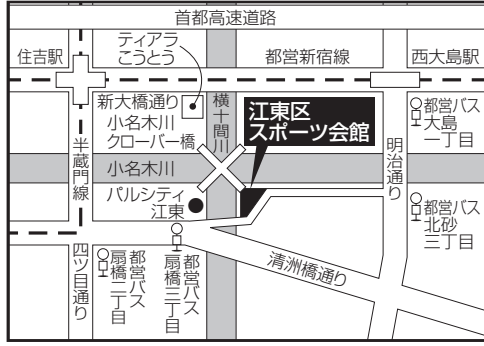
交通機関

- 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



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

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。
- ・教室開催会場へは受講者のみ入場できます。
- ・お子様等を会場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(水) 必着

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

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
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

※亀戸スポーツセンターは平成24年5月下旬まで休場中です。

往復はがき 締切日(必着)	抽選日	支払締切日	追加申込み 受付開始日
11/30(水)	12/2(金)	12/16(金)	12/5(月)

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。お支払いの締め切りは**12/16(金)**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**12/5(月)**午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

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	1/17~3/13(9回)	一般 リラクセス系 ☆~☆☆	35人	4,950円
東2	ヨガ(火)② ●	11:00~12:15					
東3	ヨガ(水) ▲	19:15~20:30	水	1/11~3/14(10回)	一般 ベーシック ☆☆☆		
東4	ヨガ(木) ●	14:30~15:45	木	1/12~3/15(10回)	一般 リラクセス系 ☆☆☆		
東5	ヨガ(金)① ▲	9:30~10:45	金	1/13~3/16(10回)	一般 相川ヨガ ☆	50人	5,500円
東6	ヨガ(金)② ▲	14:30~15:45			一般 ベーシック ☆☆☆		
東7	ヨガ(土)① ★	10:00~11:15	土	1/14~3/24(10回)	一般 ソフトリラクセス系 ☆~☆☆		
東8	ヨガ(土)② ★	18:00~19:15			一般 ソフトリラクセス系 ☆		
東9	太極拳(水)	10:00~11:30	水	1/11~3/14(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	1/12~3/15(10回)	一般初心者		
東11	シルバー体操(火)	13:30~14:45	火	1/17~3/13(9回)	60歳以上		
東12	シルバー体操(水)	13:30~14:45	水	1/11~3/14(10回)	60歳以上 低体力者向け		3,500円
東13	モーニングバドミントン	10:00~11:30	火	1/17~3/13(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	1/11~3/14(10回)		40人	5,500円
東15	女性水泳		月・金	1/13~3/9(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	1/17~3/13(9回)	一般初心者	50人	5,850円
東17	モーニング水泳(木)		木	1/12~3/15(10回)			
東18	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	1/13~3/16(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	1/12~3/15(10回)	一般・4泳法25m泳げる方	5人	
東20	太陽アクアピクス	13:00~14:00	火	1/17~3/13(9回)	一般 ☆~☆☆	40人	5,850円
東21	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	1/11~3/14(10回)			
東22	水中くらくら運動	14:00~15:00	木	1/12~3/15(10回)			
東23	水中ウォーキング		金	1/13~3/16(10回)			
東24	転ばぬ先のトレーニング	9:30~10:30	木	1/12~3/15(10回)	60歳以上	若干名	5,000円

【フリー参加型教室】

※①H23.12/25~H24.1/8を除く ※②H23.12/31~H24.1/7,2/11を除く ※③H23.12/23~H24.1/6を除く

フリー	きがるにアクアピクス	11:00~12:00	日	~H24.3/25まで ※①	一般	40人 (10対1の定員)	600円 (1回)
		16:50~17:50	土	~H24.3/31まで ※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:15~13:15	金	~H24.3/30まで ※③	安定期に入ったおむね 16週~出産予定日 1週間前までの妊婦	35人 (10対1の定員)	1,000円 (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	募集人数	受講料
東24	親子deスキップ(水)	9:20~10:05	水	1/11~3/14 (10回)	H23.1.2~ H23.8.1 生まれの子と 保護者	35組	6,000円
東25	親子deスキップ(木)		木	1/12~3/15 (10回)			
東26	親子deすくすく体操(水)	10:30~11:15	水	1/11~3/14 (10回)	H22.1.2~ H23.1.1 生まれの子と 保護者		
東27	親子deすくすく体操(木)		木	1/12~3/15 (10回)			
東28	親子deニコニコ体操(水)	11:30~12:15	水	1/11~3/14 (10回)	H21.1.2~ H22.1.1 生まれの子と 保護者	25組	
東29	親子deニコニコ体操(木)		木	1/12~3/15 (10回)			
東30	親子de体操	9:30~10:30	金	1/13~3/16 (10回)	H19.4.2~H21.1.1 生まれの子と保護者 産後1ヶ月検診を 受診済みのお母さんと子	25組	
東31	アフターピクス	10:45~11:45					
東32	幼児体操	16:00~17:00	木	1/12~3/15 (10回)	H17.4.2~ H19.4.1生まれ	50人	5,000円
東33	こどもリズムダンスJr	15:15~16:00	火	1/17~3/13 (9回)		30人	4,500円
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	8人	
東35	ミニバスケットボール①	16:30~17:30	水	1/11~3/14 (10回)	小学1~3年生	50人	5,000円
東36	ミニバスケットボール②	17:40~18:40			小学4~6年生		
東37	Kids空手	17:40~19:10	木	1/12~3/15 (10回)	H17.4.2生まれ~ 小学4年生	40人	7,000円
東38	baby&mamaアクア	11:05~11:35	金	1/13~3/16 (10回)	H21.1.2~H23.1.1 生まれの子と保護者	30組	
東39	kidsスイム & mama アクア	15:00~16:00			H19.4.2~H21.1.1 生まれの子と保護者		
東40	ひよこ水泳(木)		木	1/12~3/15 (10回)	H17.4.2~ H19.4.1生まれ	30人	
東41	ひよこ水泳(土)	11:30~12:30	土	1/14~3/24 (10回)			
東42	あひる水泳	16:00~17:00	金	1/13~3/16 (10回)	小学1・2年生	40人	5,500円
東43	こども水泳(水)①	16:15~17:15	水	1/11~3/14 (10回)	小学1~6年生	60人	
東44	こども水泳(水)②	17:15~18:15					
東45	こども水泳(金)①	17:00~18:00	金	1/13~3/16 (10回)			
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	土	1/14~3/24 (10回)	小学1~6年生 クロールで15m程度泳げる人	5人	

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

建物総合管理 電気及び空調工事請負



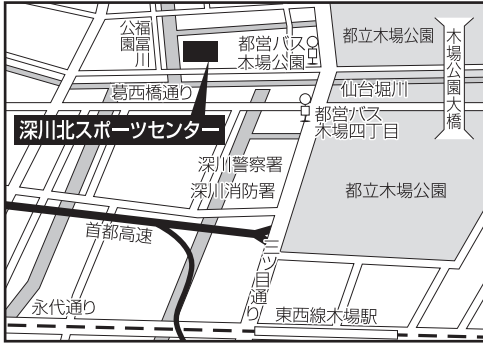
江東支店 ☎135-0016
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F
電話 03(3615)7999
FAX 03(3553)1983



セー株式会社 www.senoh.jp
千葉県松戸市松飛台250番地
tel: (047) 311-3511 fax: (047) 311-3515

深川北 スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730

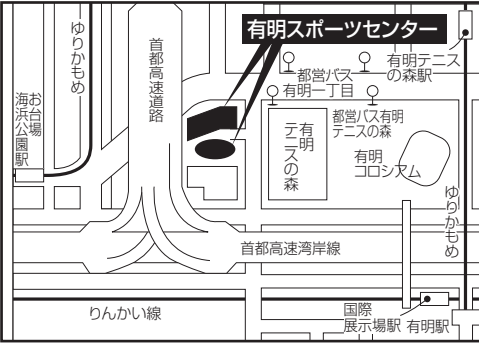


交通機関

- 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

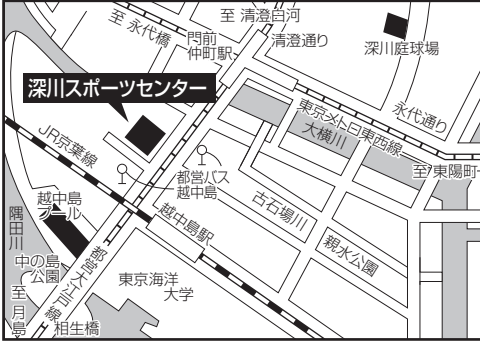


交通機関

- 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	1/17~3/13(9回)	60歳以上	50人	3,150円		
北2	エアロピクス		10:30~12:00			25人	4,950円			
北3	太極拳		9:20~10:50			50人	6,050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							
北6	パワー・ヨガ		19:20~20:50							
北7	ヨガ	水	9:10~10:40	水	1/11~3/21(11回)	一般	25人	6,050円		
北8		木	10:30~12:00	木	1/5~3/22(12回)			6,050円		
北9	リラックス・ヨガ		19:20~20:50							
北10	ピラティス・ヨガ		9:20~10:40					金	1/6~3/23(12回)	50人
北11	ソフト・エアロ		11:00~12:30							
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	1/7~3/24(11回)		25人	6,050円		
北14	フライデー・フラ		19:20~20:40	金	1/6~3/23(12回)					
北15	バドミントン(中級者)		19:30~21:00	水	1/11~3/14(10回)				50人	5,500円
北16	一般水泳(週2回コース)		18:45~20:15	月・金	1/6~3/23(18回)					
北17	リフレッシュ水泳		9:45~11:15	火	1/17~3/13(9回)	一般女性	5,850円			
北18	アクアピクスinナイト		19:00~20:15							
北19	ビギナース水泳		11:45~13:15	水	1/4~3/21(12回)	一般	30人	7,800円		
北20	女性水泳		9:45~11:15	木	1/5~3/22(12回)	一般女性	50人			
北21	フライデーアクアピクス		10:00~11:15	金	1/6~3/23(12回)	一般				
北37	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20~14:50	水	1/11~3/21(11回)	60歳以上	30人	5,500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。 ※水泳教室の時間は、指導時間です。

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	1/7~3/17(10回)	小学1~6年生の女の子	25人	5,000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	キッズダンス	16:00~17:15				25人	6,000円
北25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	1/17~3/13(9回)	H23.1.2~H23.7.1 生まれの子と保護者	25組	6,300円
北26	カンガルー体操					20組	7,200円
北27	コアラ体操	A 10:20~11:10				20組	7,200円 (双子9,400円)
北28		B 11:20~12:10					
北29	親子体操	14:30~15:30	木	1/5~3/8(10回)	H21.1.2~H21.4.1 生まれの子と保護者	35組	6,000円 (双子7,000円)
北30	こども体操					40人	5,000円
北31	ミニバスケットボール					50人	6,000円
北32	親子水泳	14:30~15:35	火	1/17~3/13(9回)	H17.4.2~H19.4.1 生まれの子と保護者	30組	6,300円
北33	こども水泳(火曜)	A 16:15~17:15				50人	4,950円
北34		B 17:15~18:15					
北35	こども水泳(金曜)	A 16:15~17:15	金	1/6~3/23(12回)	小学1~3年生	50人	6,600円
北36		B 17:15~18:15					

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	1/17～3/27(10回)	一般	40人	5,500円
有2	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	水	1/11～3/28(12回)	一般女性	50人	6,600円
有3	おめざめヨガ	10:30～12:00	金	1/6～3/30(13回)	一般		7,150円
有4	ヨガ	19:30～20:45					
有5	ZUMBA	14:00～15:00					第2土
有6	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	1/5～3/29(13回)	60歳以上	25人	6,500円
有7	バドミントン	10:30～12:00	火	1/17～3/13(9回)	一般	45人	4,950円
有8	レディースアクアピクス	10:00～11:00		1/17～3/27(10回)	一般女性	30人	6,500円
有9	女性水泳	10:00～11:15	水	1/11～3/21(11回)		一般	55人
有10	ビギナースイミング	19:15～20:30			40人		
有11	クロール&平泳ぎ完全マスター	10:00～11:15	金	1/6～3/23(12回)		35人	7,800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。(下記※3を参照)

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料	
有12	ベビママ産後ビューティー		10:20~11:20	水	1/11~3/28(12回)	H23.2.2~H23.11.1 生まれの子と保護者	30組	12,000円	
有13	※1 エンジョイファミリー体操		10:30~11:30	土	1/7~3/31(12回)	H22.1.2~H23.2.1 生まれの子と保護者の 歩行可能な子と保護者		7,200円	
有14	親子体操		11:00~12:00	火	1/17~3/27(10回)	H20.1.2~H22.1.1 生まれの子と保護者	40人	子1人6,000円 子2人7,000円	
有15	キッズ・ビート体操		15:30~16:30			金		1/6~3/30(13回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児
有16	幼児体操								
有17	1・2年	16:00~17:00	水	1/11~3/28(12回)	小学1・2年生	30人	6,000円		
有18	3~6年	17:00~18:00	火	1/17~3/27(10回)	小学3~6年生		5,000円		
有19	ソングリーディング		17:00~18:15	木	1/12~3/29(12回)	小学1~6年生	6,000円		
有20	※2 ヒップホップ	STD	16:45~18:00	金	1/6~3/30(13回)	小学1年~中学3年生	25人	6,500円	
有21		EXP	18:05~19:20						
有22	親子水泳	A	11:30~12:30	土	1/7~3/31(12回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児と 保護者	40組	子1人8,400円 子2人9,600円	
有23		B	13:00~14:00						
有24	幼児スイミング	水	15:00~16:00	水	1/11~3/28(12回)	H17.4.2~H20.4.1 生まれの未就学児	35人	8,400円	
有25		木		木	1/12~3/29(12回)				
有26	こども水泳	水 (1・2年)	16:30~17:30	水	1/11~3/28(12回)	小学1・2年生	50人	6,600円	
有27		水 (3~6年)	17:30~18:30			小学3~6年生			
有28		木	17:00~18:15		木	1/12~3/29(12回)		小学1~6年生	7,150円
有29		金			金	1/6~3/30(13回)			

- ※1 有13エンジョイファミリー体操は「歩行可能」なお子様を対象です。
※2 有20・21ヒップホップの「STD」は初中級者向け、「EXP」は上級者向けになります。
※3 有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟姉妹と一緒にのご参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。



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・11・2月)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。掲載料など詳細につきましては江東区健康センターまでお問合せください。(03(6467)5400)

フィットこうとう 広告募集中!

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

日新 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 新潟支店 日本女子体育大学内売店

東京電力優秀電気工事店

柳澤電気工業株式会社

工事部 TEL (3642)1266(代) FAX (3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

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

未来屋書店 カルチャー教室新設につき
講師募集

カルチャー教室新設につき
講師募集

あなたのスキル活かしてみませんか?

- 例えばこんな講座
- ◇芸術:水彩画、スケッチ、絵手紙など◇工芸:ガラス工芸、ペイント、カービングなど◇手芸:パッチワーク、リメイク、ピースなど◇ダンス:フラ、HIPHOP、ベリーダンスなど◇体操:ストレッチ、ヨガ、ZUMBAなど◇語学:英会話、韓国語、速読、パソコンなど◇音楽:カラオケ、ウクレレなど◇趣味:手品、カメラ、ネイルなど◇キッズ:リトミック、ベビータンゴ、そろばんなど
- その他、オリジナルティ溢れる講座の企画もお待ちしております

◇待遇:講師料は「受講料の40%」、交通費自己負担 ◇応募資格:20歳以上

資料請求 お問い合わせは 株式会社 未来屋書店 カルチャー事業部
TEL 0120-110-3511 月~金(土・日・祝を除く) 10:00~17:00

温室工事 造園工事 貸鉢リース



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

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歳児から高齢者まですべての年齢の方への健康体操指導
- 30年の運動指導実績

(有)アクタスクラブ
〒162 東京都新宿区山吹町294番地-0801 TEL. 03-3269-0673 FAX. 03-3269-2856

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ親子のふれあいを大切にしたい教室です。

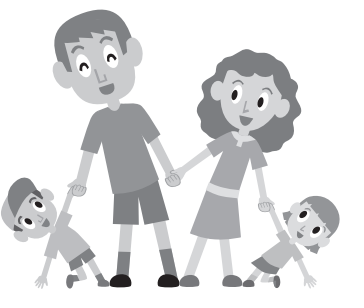
- 保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。
○妊娠されている方は保護者として参加できません。
- 「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。
1教室を選んでお申込みください。複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。

建物 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



ARIAKEハロウィンマーチを開催!!

東北からのお友達と臨海副都心を楽しく行進



10月30日(日)、有明スポーツセンターでは、参加者が思い思いに仮装してウォーキングに挑戦する「ARIAKEハロウィンマーチ」を開催しました。今年で9回目を迎えるこのハロウィンマーチでは、250人の参加者が臨海副都心を練り歩き、楽しい時間を過ごしてもらいました。来年も多くの方々に参加していただければと思います。

また、今年のハロウィンマーチには東日本大震災に伴い江東区に避難し東雲小学校に通っている小学生を招待し、仮装づくりから臨海副都心の行進まで、江東区での思い出づくりの場を提供しました。

健康スポーツ公社では、区内で一人でも多くの方々に、健康でいきいきとした暮らしを過ごしていただけるよう、これからも事業の充実に努めてまいります。



福島からのお友達が、スポーツセンターの職員と一緒に作った衣装で元気に参加。「お菓子とかをもらって楽しかったです。」廣田深愛さん(東雲小2年生)。かわいく感想を言っていました。



11月27日(日)は 第31回江東シーサイドマラソン大会実施日です。

本大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております。

東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、新日本工業(株)、NECソフト(株)、(株)フクシ・エンタープライズ、佐川急便(株)関東支社、江東区しんきん協議会、武蔵野大学、(財)東京靴下工業会、大塚製薬(株)東京支店、(株)船橋屋、若洲協議会、(株)ニシ・スポーツ、小野印刷(株)、(有)アクアティック、(株)バックウェル、(社)東京都トラック協会深川支部、(株)フコックス、(株)オレンジホームワークス、(株)アルペンスポーツデポ南砂町スナモ店、(株)フォトクリエイト、(株)PT WAVE、(株)アサカ、(株)STK、小林整形外科医院、エビス印刷工業(株)、一般財団法人アールビーズスポーツ財団 他



60歳 健康増進 新規募集中!! からはじめる フィットネス教室

体力に不安な方でも
専任トレーナーがつき
安心して始められる
週1回の健康づくりプログラム

無料1回体験も実施中
お気軽にお問い合わせください。



ドゥスポーツプラザ南砂町
Tel:03-6659-8201 江東区高齢者医療センター横
東京メトロ東西線 南砂町駅東口 ショッピングセンターSUNAMO4階

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
コール **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

亀戸駅東口・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 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索



“快適環境”を追い求めて...



株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三崎町 2-15-5

TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

<http://www.dikd.co.jp>

世界700店舗 NO.1フィットネスクラブ



圧倒的なマシン群!!
初心者でも安心の
無料トレーニング
サポート!!

ダンス・格闘技スクールも併設!!

**フィットネスクラブ
GOLD'S GYM**

☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

ゴールドジム 検索

施設体験 通常 ¥2,630
→ ¥500

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2011年12月30日まで有効