

フィット

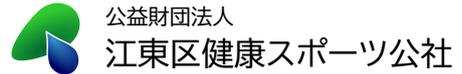
こうとう M I N I

2025年

7月20日
|
8月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・発行



〒135-0016 江東区東陽2-1-1
TEL 3647-5402 FAX3647-5408
https://www.koto-hsc.or.jp/



スマートに使おう！スポーツセンター

仲間と身体を動かそう！仕事帰りに運動しよう！親子でプールに行こう！と思いついた時、スポーツセンターはいつでも気軽にご利用いただけます。なるべく空いている時間に、なるべく荷物を少なく、みなさまに快適にご利用いただくためのサービスアップを心がけています。各種サービスを活用してスマートに利用しませんか？



お財布レスでスマートに！

利用券の購入や教室受講料の入金はクレジットカード等でキャッシュレス決済が利用できます。



SNSで混雑状況配信中！

事前に利用状況をチェックして混雑をさけてスマートに！比較的空いている夜間もおススメ！

7/19～8/31は
プール夏季営業 9:00～21:45

プール以外の施設利用時間
トレーニング室 9:00～21:50
その他の施設 9:00～21:30

各センターの営業時間詳細は
2次元コードで



SNS



大切な身分証を持参しなくてOK！

(シニア料金対象の方)

シニア料金(※)チケットの発行、個人利用時やスポーツデー利用時の本人確認がこれひとつでOK！

※江東区内に住所を有する65歳以上の方は、シニア料金でご利用いただけます。運転免許証や保険証等の現住所が記載された公的な身分証明書をお持ちください。



個人利用ではラケットなどの貸し出しあり

(無料)

ラケットやボールなどの貸し出しがあり、着替え、タオル、室内履きだけでもって荷物を最小限に！



利用頻度に合わせてスマートに！

10回分の料分で11回利用できる回数券や、週2・3回の頻度で利用される場合は定期会員証がお得です！

「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



公社ホームページにバナー広告を載せてみませんか？



掲載料金、申込方法等の詳細はホームページにてご確認ください。



からだを動かし操作する！
eスポーツ体験会

下表の期間、区内スポーツセンターにて、地面に投影された映像に合わせて脳トレやリズムゲームなど、楽しくゲームをしながら自然と体を動かせるeスポーツの体験会を実施いたします。開催内容や申込方法は、各センターまでお問い合わせください。

施設	期間（予定）
有明スポーツセンター	7月19日～7月27日
東砂スポーツセンター	8月3日～8月11日
深川北スポーツセンター	8月13日～8月18日
深川スポーツセンター	8月19日～8月24日
亀戸スポーツセンター	8月26日～9月1日



からだを動かし操作する！
eスポーツ体験会

2025. 7.15火 - 9.1月

期間中各スポーツ施設で順次開催

- 東砂スポーツセンター
- 有明スポーツセンター
- 深川スポーツセンター
- 深川北スポーツセンター
- 亀戸スポーツセンター

脳トレ リズム

参加費 無料

詳しくはこちらから

健康センター
栄養相談 運動相談 申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	7月27日(日)、8月17日(日)、 8月31日(日)、9月7日(日)	
時間	10:00～15:20 (一人20分程度)	13:30～16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048

健康センター
健康度測定 申込受付中

日程	8月2日(土)、18日(月)、23日(土)、 30日(土)
時間	8:50～10:00 ※受付時間 (一人2時間程度がかかります)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048

深川スポーツセンター
第4回小学生クライミングチャレンジ大会

8月1日
より受付開始

初心者を対象とした登り方の指導を中心としたスタートコース、経験者を対象としたボルダーとスピードの2種で競い合うチャレンジコースを選んで参加いただけます。

成績上位にはメダルを贈呈！表彰式では東京2020オリンピックで使用された表彰台を使用します。

当日はゲストクライマーによるデモンストラレーションもあります。



コース	スタートコース	チャレンジコース
日程	9月7日(日)	
時間	13:00～14:40	15:30～17:10
会場	深川スポーツセンター	
対象	小学生	小学3～6年生
定員	25人	20人
費用	2,000円	2,000円
申込	8月1日(金)よりWEBにて ※応募多数抽選	
締切	8月15日(金)	

健康センター
〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX3820-5884

少年少女スポーツ教室
少年少女剣道教室

8月11日
より受付開始

日時	9月7日(日) ①9:30～11:30 ②14:00～16:00
会場	①第二亀戸小学校 ②深川スポーツセンター
対象	区内在住の小中学生
定員	各50人
費用	無料
申込	8月11日(月)よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	8月25日(月)24:00

健康センター(健康センター内)
〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX3647-5048

フィットこうとう 7月15日号



デフリンピックを楽しもう！

区内各所に設置しています！！

第43回江東シーサイドマラソン大会
エントリー締切迫る！！

7月31日(木)締切
電話申込は**17:00まで**
※期間が昨年より早まっております



公式サイト

お申込み

深川北スポーツセンター
ランニング講習会

8月11日
より受付開始

日程	9月7日(日)～11月22日(土) 全9回
時間	7:30～9:00
会場	深川北スポーツセンター、木場公園
対象	マラソン大会完走や記録更新を目指す 中学生を除く15歳以上の方
定員	25人
費用	13,500円
申込	8月11日(月)よりWEB・はがき・窓口にて ※応募多数抽選
締切	8月24日(日)必着※WEBは24:00まで

健康センター
〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX3820-8731

東砂スポーツセンター
東砂SCランニングクラブ2025

申込受付中

日程	9月14日(日)～12月28日(日) 全12回
時間	9:00～10:30
会場	仙台堀川公園、荒川河川敷、夢の島 競技場周辺 等
対象	ランニング初心者から中級者の方
定員	25人
費用	18,000円
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX5606-3176

亀戸スポーツセンター
亀戸SCランニングクラブ2025

8月20日
より受付開始

日程	9月27日(土)～12月20日(土) 全8回
時間	7:30～9:00
会場	小松川大橋付近
対象	ハーフマラソンで2時間前後を目指す方
定員	25人
費用	12,000円
申込	8月20日(水)より電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

健康センター
〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX5609-9574

お知らせ 貸出器具の一部有料化について

団体利用における一部の貸出器具につきまして、令和7年10月1日利用分より有料化いたします。有料化により得た収益は、器具等の更新(買換え)費用に充てるなど、今後もサービス向上に努めてまいりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



お知らせ 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中(令和6年10月～令和8年3月予定)は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



お知らせ 第2期教室の申し込み受付開始！

フィットこうとう7月15日号発行に合わせて、令和7年度第2期教室の申し込み受付を開始いたしました！7月30日(水)締切ですので、お忘れなく！



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公式LINEでも情報発信しています。

