

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

NO.103 平成30年(2018年)11月15日発行

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号
http://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



柔道教室



Kids空手教室

目指せ! 未来のアスリート!!

1月から始まる各種スポーツ教室受講生を大募集。
「新たな挑戦」や「全員が自己ベスト」にチャレンジしよう。



キッズサッカー教室



バンビ体操教室

こどもからシニアまで、さまざまな教室を開催します。
あなたもスポーツライフ始めませんか。

詳しくは2面以降をご覧ください。

～ 障がい者スポーツチャレンジ2018 ～

12/9 (日) 深川スポーツセンターで開催!

今年の目玉は、3人制バスケットボール(3×3)と
車椅子バスケットボールによるコラボ!
オリンピック新種目やパラスポーツも体験できます。

- ★ブラインドサッカー
- ★車椅子ソフトボール
- ★ボッチャ
- ★スポーツクライミング
- ★オリジナルVR作成ほか

会場: 深川スポーツセンター
 時間: 12:30 ~ 17:30
 申込: 当日会場まで直接お越しください。
 (室内履きをお持ちください。)
 問合せ: 深川スポーツセンター ☎3820-5881
 または supomane2018@gmail.com
 ※小学3年生以下のお子さまは保護者の同伴が必要です。

参加費
無料

【主催】武蔵野大学スポーツマネジメントゼミ 【共催】(公財)江東区健康スポーツ公社
【協賛】NEC 【後援】江東区、江東区教育委員会 ほか



★コラボ企画! 3×3×車椅子バスケットボール



門前仲町を拠点に活動する
武蔵野大学スポーツマネジメントゼミ生のみなさん

今年も私たちが運営・開催します!

江東区体育協会 創立60周年 記念大会開催!!

第1弾
バドミントンダブルス大会



第1弾は、12月23日(日)の
有明スポーツセンター
「バドミントンダブルス大会」です。
※詳細は、有明スポーツセンター
☎3528-0191までお問合せください。
今後も、各種大会・イベント等を
開催予定です。

江東区健康スポーツ公社は 区民のニーズに合わせた幅広いスポーツ事業を行っています。

深川北スポーツセンター 〒135-0023 平野3-2-20 深北 スポーツ

☎3820-8730 FAX 3820-8731

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北1	転ばぬ先のトレーニング A ★★★	13:20~14:50	水	1/ 9~3/27 (12回)	各33人	6,120円
北2	転ばぬ先のトレーニング B ★★★	15:00~16:30				6,120円
北3	シルバー体操 ★★★☆	13:45~15:00	火	1/ 8~3/26 (10回)	55人	3,500円
北4	らくらく体操 ★☆☆	14:45~16:00	金	1/11~3/29 (12回)	25人	4,200円

★印が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北5	エアロピクス	10:30~12:00	火	1/ 8~3/26 (10回)	30人	5,600円
北6	ソフトエアロ	11:00~12:30	金	1/11~3/29 (12回)	各55人	6,720円
北7	太極拳	9:10~10:40	水	1/ 9~3/27 (12回)		6,720円
北8	バドミントン (中級者) ※1	19:30~21:00	水	1/ 9~3/13 (10回)	50人	5,600円
北11	楽らくヨガ ※2	15:20~16:40	火	1/ 8~3/26 (10回)	55人	5,600円
北12	パワー・ヨガ ※2	19:20~20:50	火	1/ 8~3/26 (10回)	各28人	5,600円
北13	ヨガ (水) ※2	9:10~10:40	水	1/ 9~3/27 (12回)		6,720円
北14	ヨガ (木) ※2	10:30~12:00	木	1/10~3/28 (11回)	各28人	6,160円
北15	リラククス・ヨガ ※2	19:20~20:50				6,160円
北16	ピラティス・ヨガ ※2	19:20~10:40	金	1/11~3/29 (12回)	55人	6,720円
北17	ほくしのヨガ ※2	13:00~14:30				6,720円
北18	目覚めのヨガ ※2	9:20~10:40	土	1/ 5~3/23 (12回)	各28人	6,720円
北19	一般水泳 (週2回コース)	18:45~20:15	月・金	1/ 7~3/29 (18回)	各55人	11,880円
北20	アクアピクスinナイト	19:00~20:15	火	1/ 8~3/26 (10回)		6,600円
北21	ビギナーズ水泳	11:45~13:15	水	1/ 9~3/27 (12回)	33人	7,920円
北22	フライデーアクアピクス	10:00~11:15	金	1/11~3/29 (12回)	55人	7,920円

※1 中級者とは、クリアとロビングができる方を対象にしています。

※2 ヨガ系の教室に参加される方でヨガマットが必要な方は、各自でご用意ください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北23	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	1/ 8~3/26 (10回)	各55人	6,600円
北24	女性水泳		木	1/10~3/28 (11回)		7,260円

子ども・親子向け教室

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25	ベビータッチ	9:20~10:10	火	1/ 8~3/19 (9回)	H30.12~H30.7.1生まれの子と保護者	30組	6,390円
北26	カンガルー体操		H29.7.2~H30.1.1生まれの子と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円		
北27	コアラ体操A	10:20~11:10	金	1/11~3/22 (11回)	H28.12.2~H29.7.1生まれの子と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円
北28	コアラ体操B	11:20~12:10	金	1/11~3/22 (11回)	H28.4.2~H28.12.1生まれの子と保護者	各25組	6,710円 双子7,810円
北29	親子体操	14:30~15:30	木	1/10~3/14 (10回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	35組	6,100円 双子7,100円
北30	子ども体操				H24.4.2~H26.4.1生まれの子	40人	5,100円
北31	キッズダンス	16:00~17:15	木	1/10~3/14 (10回)	小学1~6年生	33人	5,100円
北32	ミニバスケットボール	16:00~17:30			小学1~6年生	50人	5,100円
北33	卓球	17:20~18:50			小学3~6年生	15人	5,100円
北36	幼児水泳 (火) ※3	15:00~16:00			火	1/ 8~3/26 (10回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子
北37	幼児水泳 (金) ※3	15:00~16:00	金	1/11~3/29 (12回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各25人	6,720円
北38	こども水泳 (火) A ※4	16:15~17:15	火	1/ 8~3/26 (10回)	小学1~3年生	各60人	5,600円
北39	こども水泳 (火) B ※4	17:15~18:15			小学1~6年生		5,600円
北40	こども水泳 (金) A ※4	16:15~17:15			小学1~3年生		6,720円
北41	こども水泳 (金) B ※4	17:15~18:15			小学1~6年生		6,720円

※3 「幼児水泳」、※4 「こども水泳」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。重複申込みは無効となります。

◆募集定員を超えて抽選になった場合、1人の方の複数教室受講には制限があります。

深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 深川 スポーツ

☎3820-5881 FAX 3820-5884

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:30	木	1/10~3/14 (10回)	40人	5,100円
深2	シルバー体操 (水) ①	9:30~10:45	水	1/ 9~3/20 (11回)	各60人	3,850円
深3	シルバー体操 (水) ②	11:00~12:15				3,850円
深4	シルバー体操 (金)	13:30~14:45	金	1/11~3/22 (11回)	各60人	3,850円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深5	シェイプアップ体操	10:30~12:00	火	1/ 8~3/26 (10回)	各50人	5,600円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30				5,600円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	1/11~3/22 (11回)	各50人	6,160円
深8	ヨガ (水)	13:30~14:30	水	1/ 9~3/20 (11回)		6,160円
深9	ヨガ (土) ① ※5	9:30~10:30	土	1/12~3/23 (11回)	各50人	6,160円
深10	ヨガ (土) ② ※5	11:00~12:00				6,160円
深11	社交ダンス	19:00~20:30	木	1/10~3/14 (10回)	80人	7,100円
深12	バドミントン	19:00~20:30	火	1/ 8~3/26 (10回)		5,600円
深13	中級者バドミントン ※6	10:00~11:30	水	1/ 9~3/20 (11回)	30人	7,700円
深14	卓球	19:00~20:30	火	1/22~3/19 (8回)	40人	4,480円
深15	柔道		水	1/16~3/20 (10回)	20人	5,600円
深16	ソフトテニス	19:00~20:30	水	1/ 9~3/13 (10回)	40人	5,600円

※5 「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。重複申込みは無効となります。いる大会で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
深17	レディースバドミントン ※7	10:00~11:30	金	1/11~3/22 (11回)	80人	6,160円

※7 「レディースバドミントン」は江東区バドミントン協会が行っている大会で、3部・4部 (初心者) で登録されている方相当を対象とします。

子ども・親子向け教室

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18	産後ママのシェイプ	13:15~14:15	金	1/11~ 3/22 (11回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	6,710円
深19	ベビー体操 (火) ※8	9:30~10:20	火	1/ 8~ 3/26 (10回)	H28.4.2~H29.4.1 生まれの子と保護者	各30組	5,100円 双子7,100円
深20	ベビー体操 (木) ※8	10:00~10:50	木	1/10~ 3/14 (10回)			6,100円 双子7,100円
深21	ベビー体操 (金) ※8	9:30~10:20	金	1/11~ 3/22 (11回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,710円 双子7,810円
深22	ベビー体操 (土) ※8	10:10~11:00	土	1/12~ 3/23 (11回)			6,710円 双子7,810円
深24	ひよこ体操 (水) ① ※9	10:00~10:50	水	1/ 9~ 3/20 (11回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,710円 双子7,810円
深23	ひよこ体操 (水) ② ※9	10:00~10:50	水	1/ 9~ 3/20 (11回)			6,710円 双子7,810円
深25	ひよこ体操 (木) ※9	11:00~11:50	木	1/10~ 3/14 (10回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	6,100円 双子7,100円
深26	ひよこ体操 (金) ※9	10:30~11:20	金	1/11~ 3/22 (11回)			6,710円 双子7,810円
深27	ひよこ体操 (土) ※9	11:10~12:00	土	1/12~ 3/23 (11回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	50人	6,710円 双子7,810円
深28	ホップ子ども体操	13:30~14:30	金	1/11~ 3/22 (11回)			5,610円
深29	ステップ子ども体操	14:40~15:40	金	1/11~ 3/22 (11回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子	70人	5,610円
深30	ジャンプ子ども体操	15:50~16:50	金	1/11~ 3/22 (11回)	H24.4.2~H25.4.1生まれの子	80人	5,610円
深31	ガンバ体操	16:10~17:20	水	1/ 9~ 3/20 (11回)	小学1~3年生	35人	5,610円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	1/ 8~ 3/26 (10回)	小学1~6年生	40人	5,100円
深33	柔道	19:00~20:30	水	1/16~ 3/20 (10回)	小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボールA	15:00~16:00	水	1/ 9~ 3/20 (11回)	小学1~3年生	各60人	5,610円
深35	ミニバスケットボールB	16:10~17:10			小学4~6年生		5,610円
深36	深川キッズチア	16:30~17:45	金	1/11~ 3/22 (11回)	小学1~6年生	各30人	5,610円
深37	はじめてのキッズフラ	8:50~ 9:50	土	1/12~ 3/23 (11回)	小学1~6年生	各30人	5,610円

※8 「ベビー体操」、※9 「ひよこ体操」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。重複申込みは無効となります。

有明スポーツセンター 〒135-0063 有明2-3-5 有明 スポーツ

☎3528-0191 FAX 3528-0192

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~11:00	木	1/10~3/28 (11回)	40人	5,610円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有2	ボディアート体幹エクササイズ	10:00~11:00	火	1/ 8~3/26 (10回)	30人	5,600円
有3	おめざめヨガ① (ビギナー向け)	9:30~10:45	金	1/11~3/29 (12回)	各35人	6,720円
有4	おめざめヨガ②	11:00~12:15				6,720円
有5	ヨガ	19:15~20:30	火	1/ 8~3/19 (9回)	45人	6,720円
有6	バドミントン	10:30~12:00				5,040円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	1/ 9~3/27 (12回)	各40人	7,920円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	1/11~3/29 (12回)		7,920円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
有11	レディースアクアピクス	10:00~11:00	火	1/8~3/26 (10回)	40人	6,600円
有12	女性水泳	10:00~11:15	水	1/9~3/27 (12回)	55人	7,920円

子ども・親子向け教室

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13	ママヨガ	10:00~11:00	金	1/11~3/22 (11回)	ママと生後2か月~2歳までの子	各40組	11,220円
有14	ベビママ産後ビューティー	10:20~11:20	水	1/ 9~3/20 (11回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子		11,220円
有15	親子体操 1歳クラス	11:30~12:30	金	1/11~3/22 (11回)	歩行可能~2歳未満の子と保護者	各35組	6,710円 双子7,810円
有16	親子体操 2歳クラス	11:20~12:20	木	1/10~3/14 (10回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者		5,100円 双子7,100円
有17	親子体操 3・4歳クラス	11:00~12:00	火	1/ 8~3/19 (9回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	45人	5,490円 子2人6,390円
有18	キッズ・ビート体操	15:30~16:30					H24.4.2~H27.4.1生まれの子
有19	キッズコーディネーション4歳クラス	15:30~16:20	金	1/11~3/22 (11回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	45人	5,610円
有20	キッズコーディネーション5・6歳クラス	16:30~17:30					H24.4.2~H26.4.1生まれの子
有21	キッズコーディネーション小学1~3年生クラス	15:45~16:45	水	1/ 9~3/20 (11回)	小学1~3年生	各40人	5,610円
有30	親子水泳(土) A ※10	9:30~10:30	土	1/12~3/23 (11回)	おもむつのとれたおもむね 3歳~満6歳の未就学児と 保護者	各35組	7,810円
有31	親子水泳(土) B ※10	10:40~11:40					7,810円
有32	親子水泳(土) C ※10	11:50~12:50	日	1/ 6~3/17 (10回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各35人	7,100円
有33	親子水泳(日) A ※10	9:30~10:30					7,100円
有34	親子水泳(日) B ※10	10:40~11:40	水	1/ 9~3/20 (11回)	H24.4.2~H26.4.1 生まれの子	各35人	6,160円
有35	幼児水泳(水) A ※11	14:50~15:50					6,160円
有36	幼児水泳(

亀戸スポーツセンター 〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX 5609-9574

亀戸 スポーツ

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	1/11~3/29 (12回)	40人	6,120円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	1/ 8~3/26 (10回)	60人	3,500円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	1/10~3/14 (10回)	30人	5,100円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀4	太極拳	13:15~14:45	火	1/ 8~3/26 (10回)	50人	5,600円
亀5	ハワイアンフラ 朝	10:45~11:45			5,600円	
亀6	ハワイアンフラ 夜	19:30~20:30	木	1/10~3/28 (11回)	各40人	6,160円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	1/ 9~3/27 (12回)		6,720円
亀8	リラックスヨガ	13:30~15:00	木	1/10~3/28 (11回)		6,160円
亀9	バドミントン	19:30~21:00	火	1/22~3/26 (9回)	60人	5,600円
亀10	火曜朝のスイミング	9:30~11:00			40人	5,940円
亀11	火曜夜のスイミング	19:00~20:30	火	1/22~3/26 (9回)	30人	5,940円
亀12	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木		40人	7,260円
亀13	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	1/11~3/29 (12回)	各30人	7,920円
亀14	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	1/ 9~3/27 (12回)		7,920円
亀15	アクアリラックス	11:15~12:30	木	1/10~3/28 (11回)		7,260円
亀16	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	1/11~3/29 (12回)		7,920円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
亀17	女性水泳	9:30~11:00	水	1/ 9~3/27 (12回)	45人	7,920円

子ども・親子向け教室

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18	親子でチャレンジ体操 (1・2歳児)	10:00~10:50	水	1/ 9~3/13 (10回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	6,100円 子2人7,100円
亀19	親子でチャレンジ体操 (2・3歳児)	11:10~12:00			H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
亀20	親子でエンジョイ体操 (1・2歳児)	10:00~10:50	木	1/10~3/14 (10回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40人	6,100円 子2人7,100円
亀21	親子でエンジョイ体操 (2・3歳児)	11:10~12:00			H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者		6,100円 子2人7,100円
亀22	4歳児体操	15:00~15:50	火	1/22~3/26 (9回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	40人	5,100円
亀23	5・6歳児体操	16:00~17:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		5,100円
亀24	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	1/ 9~3/27 (12回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	7,320円	
亀25	子ども体操 1・2年生	15:30~16:30	水	1/ 9~3/20 (11回)	小学1・2年生	各40人	5,610円
亀26	子ども体操 3~6年生	16:40~17:40			小学3~6年生		5,610円
亀27	キッズチア A	14:55~15:55	木	1/10~3/14 (10回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	若干名	5,610円
亀28	キッズチア B	16:00~17:00			小学1~6年生		5,610円
亀29	子どもバレエ A	15:25~16:25	木	1/10~3/14 (10回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	若干名	5,100円
亀30	子どもバレエ B	16:30~17:30			小学1~3年生		5,100円
亀31	キッズサッカー A	15:00~15:50	火	1/22~3/26 (9回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各25人	4,590円
亀32	キッズサッカー B	16:10~17:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		4,590円
亀33	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30~16:30	金	1/11~3/22 (11回)	小学1・2年生	各50人	5,610円
亀34	ミニバスケットボール 3~6年生	16:40~17:40	火	1/22~3/19 (8回)	小学3~6年生	25人	5,610円
亀35	キッズ空手	16:30~17:30	火	1/22~3/19 (8回)	小学1~6年生	25人	4,080円
亀36	子どもマスターズスイミング (週2回コース)	16:30~18:00	月・水	1/ 9~3/20 (16回)	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げる方	若干名	8,960円
亀37	5・6歳児スイミング (水)	15:00~16:00	水	1/ 9~3/20 (11回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	6,160円
亀38	5・6歳児スイミング (金)	15:00~16:00	金	1/11~3/22 (11回)			6,160円
亀39	子どもスイミング木曜 1・2年生	16:10~17:10	木	1/10~3/14 (10回)	小学1・2年生	各60人	5,600円
亀40	子どもスイミング木曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		5,600円
亀41	子どもスイミング金曜 1・2年生	16:10~17:10	金	1/11~3/22 (11回)	小学1・2年生	70人	6,160円
亀42	子どもスイミング金曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		6,160円

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX 3649-3123

江東区スポーツ会館

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ★★☆☆	13:30~14:30	火	1/ 8~3/26 (10回)	各30人	5,100円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆		金	1/11~3/29 (12回)	6,120円	
ス3	シルバー体操 A ※13 ★★☆☆	9:00~10:00	金	1/11~3/22 (11回)	60人	3,850円
ス4	シルバー体操 B ※13 ★★☆☆	10:15~11:15			各70人	3,850円
ス5	シルバー体操 C ※13 ★☆☆☆	11:30~12:30			3,850円	
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆☆	9:30~10:30	水	1/ 9~3/27 (12回)	40人	4,200円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆☆		木	1/10~3/28 (11回)	30人	3,850円

※13 「シルバー体操」は同一内容となりますので1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。★印が多いほど強度が上がります。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス8	気楽にヨガ① ※14	13:30~14:30	火	1/ 8~3/26 (10回)	各25人	5,600円
ス9	気楽にヨガ② ※14	16:00~17:00				5,600円
ス10	パワーヨガ ※14	10:00~11:00	金	1/11~3/29 (12回)	各25人	6,720円
ス11	気功 ※14	14:45~15:45	火	1/ 8~3/26 (10回)		5,600円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	1/ 9~3/27 (12回)	各60人	6,720円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	1/11~3/22 (11回)		6,160円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	1/ 9~3/27 (12回)	40人	7,920円
ス16	サタデースイミング②	11:15~12:45	第1.3.5土	1/19~3/16 (5回)	若干名	3,300円
ス17	アクアベシク	14:20~15:20	水	1/ 9~3/27 (12回)	各50人	7,920円
ス18	アクアダンス		木	1/10~3/28 (11回)		7,260円

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス19	レディースヨガ(火) ※14	10:00~11:00	火	1/ 8~3/26 (10回)	各25人	5,600円
ス20	レディースヨガ(金) ※14	13:30~14:30	金	1/11~3/29 (12回)		6,720円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※14	10:45~11:45	水	1/ 9~3/27 (12回)	40人	6,720円
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※14	12:00~13:00				6,720円
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月・木	1/ 7~3/28 (17回)	各60人	11,220円
ス26	女性水泳 (週2回コース)	9:45~11:15				水

子ども・親子向け教室

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28	ママヨガ(火) ※14	11:15~12:15	火	1/ 8~3/26 (10回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	6,600円
ス29	ママヨガ(金) ※14	11:15~12:15	金	1/11~3/29 (12回)			7,920円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	1/ 8~3/19 (9回)	H29.1.2~H30.1.1生まれの子と保護者	各40組	5,490円 双子6,390円
ス31	ひよこ体操(水)		水	1/ 9~3/20 (11回)			6,710円 双子7,810円
ス32	パンビ体操(火)	11:00~11:50	火	1/ 8~3/19 (9回)	H28.1.2~H29.1.1生まれの子と保護者	各30人	5,490円 双子6,390円
ス33	パンビ体操(水)		水	1/ 9~3/20 (11回)			6,710円 双子7,810円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	1/10~3/14 (10回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	各30人	5,100円
ス35	わんぱく体操(金)	17:15~18:30	金	1/11~3/22 (11回)			5,610円
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	1/10~3/14 (10回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	5,100円
ス37	チャレンジ体操(金)	15:45~16:45	金	1/11~3/22 (11回)			5,610円
ス38	子ども体操	16:00~17:00	水	1/ 9~3/20 (11回)	小学1~3年生	50人	5,610円
ス40	キッズ空手	16:30~17:30	木	1/17~3/14 (9回)	小学1~6年生	若干名	4,590円
ス41	ジュニアヒップホップ	16:30~17:30	火	1/ 8~3/19 (9回)			4,590円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	水	1/19~3/16 (5回)	H26.4.1~H28.1.1生まれの子と保護者	各30組	3,550円
ス43	親子スイム②		木	1/12~3/23 (6回)			4,260円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	1/ 8~3/19 (9回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	35人	5,040円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	1/10~3/14 (10回)	小学1~3年生	各60人	5,040円
ス46	のびのびスイム(木)		木	1/10~3/14 (10回)			5,600円
ス47	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	1/ 8~3/19 (9回)	小学1~6年生	各60人	5,040円
ス48	すいすいスイム(木)		木	1/10~3/14 (10回)			5,600円

※14 教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

東砂スポーツセンター 〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606-3171 FAX 5606-3176

東砂 スポーツ

シニア (60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東1	転ばぬ先のトレーニング	9:30~10:30	木	1/10~3/14 (10回)	若干名	5,100円
東2	シルバー体操(火) ※15	13:30~14:45	火	1/ 8~3/19 (9回)	各65人	3,150円
東3	シルバー体操(水) ※15		水	1/ 9~3/13 (10回)		3,500円
東4	シルバー体操(金) ※15	9:15~10:30	金	1/11~3/15 (10回)	40人	3,500円
東5	らくらく体操	13:00~14:00			60人	3,500円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
東6	ヨガ(火)① ※16 リラックス系 ★★☆☆	9:30~10:45	火	1/ 8~3/19 (9回)	各30人	5,040円
東7	ヨガ(火)② ※16 リラックス系 ★★☆☆	11:00~12:15				5,040円
東8	ヨガ(水)① ※17 ベーシック ★☆☆☆	15:00~16:15	水	1/ 9~3/13 (10回)	各50人	5,600円
東9	ヨガ(水)② ※18 ベーシック ★★☆☆	19:15~20:30				5,600円
東10	ヨガ(木) ※16 リラックス系 ★★☆☆	14:15~15:30	木	1/10~3/14 (10回)	各30人	5,600円
東11	ヨガ(金)① ※17 相川助 ★☆☆☆	9:30~10:45	金	1/11~3/15 (10回)		5,600円
東12	ヨガ(金)② ※18 ベーシック ★★☆☆	19:15~20:30	土	1/12~3/16 (10回)	各50人	5,600円
東13	ヨガ(土)① ※16 リラックス系 ★★☆☆	9:30~10:45				5,600円
東14	ヨガ(土)② ※16 リラックス系 ★★☆☆	11:00~12:15	水	1/ 9~3/13 (10回)	各60人	5,600円
東15	太極拳(水)経験者のみ ※19	10:00~11:30				5,600円
東16	太極拳(木) ※19	14:00~15:30	木	1/10~3/14 (10回)	各50人	5,600円
東18	モーニングバドミントン ※20	10:00~11:30	火	1/ 8~3/19 (9回)		5,040円
東19	イブニングバドミントン ※20	19:15~20:45	水	1/ 9~3/13 (10回)	各50人	5,600円
東20	モーニング水泳(火) ※21	9:30~11:00	火	1/ 8~3/19 (9回)		5,940円
東21	モーニング水泳(木) ※21		木	1/10~3/14 (10回)	6,600円	
東22	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	1/11~3/15 (10回)	各40人	6,600円
東24	火曜アクアピクス	13:00~14:00	火	1/ 8~3/19 (9回)		5,940円
東25	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	1/ 9~3/13 (10回)	各40人	6,600円
東26	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	1/10~3/14 (10回)		6,600円
東27	水中ウォーキング		金	1/11~3/15 (10回)		

「第40回 食と健康展」開催 毎日食べよう! 野菜350gと果物1コ

江東区保健所では毎年テーマを決めて、「食と健康づくり」に関するさまざまな情報を提供するイベントを開催しています。

共催の集団給食研究会のほか、江東区健康センターや各団体がテーマに合わせた展示やクイズ、簡単な体力チェック等を実施します。

各コーナーで配布されるシールを6枚以上集めた方には、素敵なプレゼントも用意しています。

また、「江東区おいしいメニューコンクール表彰式」と「食育講演会」を同時開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 平成30年11月23日(金・祝) 12:00~16:00

場所 江東区文化センター 東陽4-11-3 3階レクホール

問合せ 江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当 ☎3647-6713



江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 江東区健康センター 検索

一般向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists various fitness classes like 'Morning Refresh Body' and 'Pilates'.

こども・親子向け教室

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists classes like 'Baby Touch' and 'Parent-Child Body'.

短期健康づくり講座

Table with columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 募集人数, 受講料. Lists a 'Brain Exercise' class.

*この教室は、電話または窓口にて申込みとなります。詳細は、健康センター☎3647-5402までお問い合わせください。

Table with columns: 時間, 内容. Details the 'Healthy Menu Competition' and 'Nutrition Lecture'.

江東区健康センターコーナー 「単体力チェック」を開催します。体組成測定や握力測定で、体の状態をチェックしましょう。

あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

Map of the Koto City area showing 7 sports centers with their addresses, contact info, and nearby transit stations.

第72回江東区民体育大会 優勝者・優勝チーム

9月23日までに終了した競技の優勝者・優勝チームは以下のとおりです。

Large table listing winners and champions for various sports categories including swimming, basketball, and badminton.

Table listing winners and champions for categories like 60-year-olds, 70-year-olds and above, and elementary school children.

江東区体育協会 平成30年度賛助会員募集

当協会は区民の体力の向上並びにレクリエーションの普及を図り、生涯スポーツの発展に寄与する取組を行っています。

第72回江東区民駅伝競走大会

豊洲くまの公園特設コースにて1/13(日)開催 今年度は走路が変更となります。レインボーブリッジや湾岸の景色を眺めながら、爽快地走りませんか。

Advertisement for 株式会社 松本文信堂 (Matsunomiya Shintaro) with contact info and services.

Advertisement for 川村印刷 (Kawamura Printing) and (有)アクタスクラブ (Actas Club).

Advertisement for JAPAN SERVICE BLDG MAINTENANCE with ISO certification and building management services.

東京2020オリンピック・パラリンピック 江東区で開催される競技紹介 「5人制サッカー (ブラインドサッカー)」

今回は、江東区の青海アーバンスポーツ会場で開催される「5人制サッカー」を紹介します。

5人制サッカーは、別名「ブラインドサッカー」と呼ばれ、視覚障害のある選手を対象とするサッカーです。

試合は、1チーム5人で行われ、ガイドと呼ばれるメンバーがアイマスクをつけた選手の目の代わりとなり、さまざまな情報を声や音で伝えます。

アイマスクをしているとは思えない巧みなボールさばきや、想像をはるかに超える激しくスピーディーなプレーに注目しましょう。



©日本ブラインドサッカー協会

第72回 都民体育大会ゴルフ競技会 女子の部 江東区が二連覇!!

10月18日(木)に立川国際カントリー倶楽部で開催された「都民体育大会ゴルフ競技会女子の部」で江東区が見事優勝し、大会二連覇を飾りました。



江東区で開催された 墨東五区大会の結果をお知らせします

バドミントン大会、バスケットボール大会で
総合優勝！剣道大会は第三位！



バドミントン 6月10日開催 (総合優勝・大会五連覇)



剣道 6月24日開催 (総合第三位)



バスケットボール 7月8、15日開催 (総合優勝)

11月25日(日) 第38回 江東シーサイドマラソン大会

夢の島競技場を発着点とし、ハーフマラソン(9:15スタート)と10km(9:45スタート)の部を開催。沿道から熱い声援を送りましょう!



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。

メディケア生命保険(株)、多田建設(株)、(株)京葉興業、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、(株)フクシ・エンタープライズ、(株)新和電工、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、NECソリューションイノベータ(株)、佐川急便(株)、東京ベイネットワーク(株)、協立舗道(株)、(株)入沢工務店、新日本工業(株)、(株)東京舞台照明、(株)東京センサ、有明興業(株)、(株)佐藤総合計画、今井産業(株)、天龍造園建設(株)東京支店、(株)東舞トータルサービス、(株)ハウスポン、新大橋運輸(株)、(一社)東京環境保全協会、(株)ミヤギ江東、(一社)東京都トラック協会深川支部、サンコーコンサルタント(株)、八洲興業(株)、昭和大学江東豊洲病院、(株)PT WAVE、(株)スリー・ウッド、(株)香取、(株)野村工務店、(株)ジマール東京営業所、若洲協議会、江東リサイクル協同組合、まごころ針灸整骨院、損害保険ジャパン日本興亜(株)、エビス印刷工業(株)、(株)フォトクリエイト、(有)アクアティック、(株)ニシ・スポーツ、小野印刷(株)、(一財)東京靴下工業会、オムロンヘルスケア(株)、大塚製薬(株)、福島県川俣町・(株)川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合、協同乳業(株)、(株)エフティ資生堂 他

ファイブリングズスキークラブからお知らせ

(東京都スキー連盟所属)

【野沢温泉スキー教室】

- ※夜行バスで丸々3日間の滞在
- 日程：2019年2月8日(金)夜発～11日(祝)夜着
- 費用：37,000円(現地2泊4食)
- ※初心者から中上級者まで講習付きです。
- ※お問合せ先：本田俊一 (080-9369-1410)

私たちにとって、地域社会はかけがえのないパートナーです。

Coca-Cola BOTTLERS JAPAN INC. <https://www.ccbji.co.jp/>

さあ、テニス&ゴルフに触れてみませんか。

「フィットこうとう」をお持ちいただくと **体験レッスン 0円**

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

城東高校隣り 駐車場あり

初心者無料指導あり!! 豊富なスタジオプログラム!

トレーニング未経験者大歓迎!! 丁寧にご案内いたします!!

フィットネスクラブ GOLD'S GYM

ダンス・格闘技スクールも併設!!
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,500(税別) **¥500** 施設体験

※南砂町店(イースト東京)のみ、1回限り有効。要身分証。
※2018年12月30日まで有効。
※当店のご利用が初めての方に限ります。

東陽町スーパーセンターもご利用できる
関東エリアメンバーも募集中!