

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.100 平成30年(2018年)2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

健康づくりのためにウォーキングを始めてみませんか

ウォーキングは、健康を維持し生活習慣病を予防するのに大変効果的です。ウォーキングを始めるきっかけになればと「江東区ウォーキングマップ」を作成し、下記配布場所にて3月下旬より配布を予定しています。暖かい春にはウォーキングマップを持ってウォーキングを始めましょう。



KOTO WALKING MAP
江東区ウォーキングマップ



特徴① 区民の意見を取り入れたコースづくり

公社主催の「ウォーキング12週間」受講生による自主グループが、コースづくりに参加しています。江東区の歴史・文化・自然・グルメ・話題のスポットなどが散策できる魅力あふれるコースをご案内します。

特徴② 注目スポットを写真で解説するコースガイド

四季折々の自然や名所の写真をA5版フルカラーに満載し、江東区の見どころをご紹介します。

特徴③ 多彩なコース設定で見やすいマップ

12枚の地図に全14コースを消費カロリー表示付で載せています。例えば、「有明(お台場)青海コース」は、東京2020オリンピック・パラリンピックの競技会場を巡るコース(約4.8km 216kcal)になっています。

特徴④ 地域の健康づくりの発信場所「健康づくり応援店」を掲載

保健所発行のパンフレットなど、健康情報を入手できるお店の場所が分かります。

配布時期 平成30年3月下旬

配布場所 区役所2階、出張所、スポーツセンター、図書館、保健所、保健相談所、健康づくり応援店等

問合せ 江東区保健所健康推進課 がん対策・地域医療連携係 ☎03-3647-5889

時期(予定)	主催施設	イベント名	特徴	対象者
9月~12月(全12回)	江東区健康センター	ウォーキング12週間	区内の緑道や公園を中心に、毎回違うコース(3~10km程度)をウォーキングしながら、正しい歩き方やストレッチ方法などを学びます。	区内在住・在勤のおおむね40歳以上の方
10月(全4回)	江東区スポーツ会館	大人のための社会科見学ウォーキング	見学施設周辺約4~5kmをウォーキングし、健康づくりも兼ねての社会科見学です。	区内在住・在勤の18歳以上の方
10月下旬	有明スポーツセンター	ARIAKEハロウィンマーチ	西洋のお祭り、ハロウィンにちなんで、仮装して臨海部約5kmをウォーキングします。	仮装をして約5kmを歩く方
1月下旬	東砂スポーツセンター	ジャガイモウォーキング(写真掲載)	ペットボトルに入れた生クリームを振りながら、約6kmを歩きバターを作ります。ゴールで熱々のジャガイモと一緒に召し上がりいただけます。	5歳以上の区内在住・在勤・在学の方

江東区健康スポーツ公社は 様々なウォーキング事業を実施しています!

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	4/12~7/12 (13回)	40人	6,630円
深2	シルバー体操 (水)①	9:30~10:45	水	4/11~7/11 (13回)	各60人	4,550円
深3	シルバー体操 (水)②	11:00~12:15				4,550円
深4	シルバー体操 (金)	13:30~14:45	金	4/13~7/13 (13回)		4,550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	4/10~7/10 (13回)	各50人	7,280円
深6	のびのびストレッチ体操	13:30~14:30				7,280円
深7	リフレッシュ体操	10:30~12:00	金	4/13~7/13 (13回)		7,280円
深8	ヨガ (水)	13:30~14:30	水	4/11~7/11 (13回)		7,280円
深9	ヨガ (土) ①※1	9:30~10:30	土	4/14~7/14 (13回)	各20人	7,280円
深10	ヨガ (土) ②※1	11:00~12:00				7,280円
深11	社交ダンス	19:00~20:30	木	4/12~8/9 (17回)		12,070円
深12	バドミントン		火	4/10~7/10 (13回)	80人	7,280円
深13	中級者バドミントン	10:00~11:30	水	4/11~7/11 (13回)	30人	9,100円
深14	卓球	19:00~20:30	火	4/17~6/12 (8回)	40人	4,480円
深15	柔道	19:00~20:30	水	4/18~6/27 (10回)		5,600円
深16	弓道			5/9~7/11 (10回)		5,600円

※1 「ヨガ(土)①・②教室」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。重複申込は、無効となります。

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
深17	レディースバドミントン	10:00~11:30	金	4/13~7/13 (13回)	80人	7,280円
深18	ハワイアンフラ	10:00~11:00	木	4/12~10/4 (24回)	40人	13,440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
深塾	スポーツ塾	9:30~11:30	土	4/21~3/16 (16回)	小学1~6年生	120人	4,800円
深19	産後ママのシェイプ	13:15~14:15	金	4/13~7/13 (13回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	25組	7,930円
深20	ベビー体操(火)※2	9:30~10:20	火	4/10~7/10 (13回)	H28.4.2~H29.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深21	ベビー体操(木)※2	10:00~10:50	木	4/12~7/12 (13回)			7,930円 双子9,230円
深22	ベビー体操(金)※2	9:30~10:20	金	4/13~7/13 (13回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深23	ベビー体操(土)※2	10:10~11:00	土	4/14~7/14 (13回)			7,930円 双子9,230円
深24	ひよこ体操(水)①※3	10:00~10:50	水	4/11~7/11 (13回)	H27.4.2~H28.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深25	ひよこ体操(水)②※3	11:00~11:50					7,930円 双子9,230円
深26	ひよこ体操(木)※3	11:00~11:50	木	4/12~7/12 (13回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	50人	7,930円 双子9,230円
深27	ひよこ体操(金)※3	10:30~11:20	金	4/13~7/13 (13回)			7,930円 双子9,230円
深28	ひよこ体操(土)※3	11:10~12:00	土	4/14~7/14 (13回)	H25.4.2~H26.4.1生まれの子	70人	7,930円 双子9,230円
深29	ホップ子ども体操	13:30~14:30	金	4/13~7/13 (13回)			7,930円 双子9,230円
深30	ステップ子ども体操	14:40~15:40	水	4/11~7/11 (13回)	小学1~3年生	35人	6,630円
深31	ジャンプ子ども体操	15:50~16:50					6,630円
深32	ガンバ体操	16:10~17:20	火	4/10~7/10 (13回)	小学1~6年生	40人	6,630円
深33	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15~17:15	火	4/10~7/10 (13回)	小学1~6年生	40人	6,630円
深34	柔道	19:00~20:30	火	4/18~6/27 (10回)	小学生	20人	5,100円
深35	ミニバスケットボールA	15:00~16:00	水	4/11~7/11 (13回)	小学1~3年生	各60人	6,630円
深36	ミニバスケットボールB	16:10~17:10			小学4~6年生	6,630円	
深37	深川キッズチア	16:30~17:45	金	4/13~7/13 (13回)	小学1~6年生	各30人	6,630円
深38	はじめてのキッズフラ	8:50~9:50	土	4/14~7/14 (13回)	小学1~6年生	各30人	6,630円

※2 「ベビー体操教室」および ※3の「ひよこ体操教室」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	4/5~8/30 (20回)	40人	10,200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	ボディアート体験エクササイズ	10:00~11:00	火	4/3~8/28 (20回)	30人	11,200円
有3	おめざめヨガ① (ビギナー向け)	9:30~10:45	金	4/6~8/31 (20回)	各35人	11,200円
有4	おめざめヨガ②	11:00~12:15				11,200円
有5	ヨガ	19:15~20:30	水	4/4~7/11 (8回)	各40人	11,200円
有6	バドミントン	10:30~12:00				7,280円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15~20:30	水	4/4~7/11 (8回)		5,280円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00~11:15	金	4/6~7/13 (8回)		5,280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9	ハワイアン・フラ	19:00~20:30	水	4/4~9/26 (24回)	各30人	13,440円
有10	おめざめフラ	10:00~11:00	火	4/3~7/10 (8回)	40人	13,440円
有11	レディースアアクアビクス	10:00~11:15				5,280円
有12	女性水泳	10:00~11:15	水	4/4~7/11 (8回)	55人	5,280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
有塾	スポーツ塾	13:30~15:30	土	4/21~ 3/2 (14回)	小学1~6年生	80人	4,200円
有13	ママヨガ	10:00~11:00	金	4/13~ 8/31 (19回)	ママと生後2か月~2歳の子	各40組	19,380円
有14	ベビマ産後ビューティー	10:20~11:20	水	4/11~ 8/29 (19回)	ママと生後2か月~歩き始める前の子	各40組	19,380円
有15	親子体操1歳クラス	11:30~12:30	金	4/13~ 8/31 (19回)	歩行可能~2歳未満の子と保護者	各35組	11,590円 双子13,490円
有16	親子体操2歳クラス	11:20~12:20	木	4/12~ 8/30 (19回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各35組	11,590円 双子13,490円
有17	親子体操3・4歳クラス	11:00~12:00	火	4/10~ 8/28 (19回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各35組	11,590円 双子13,490円
有18	キッズ・ビート体操	15:30~16:30	水	4/10~ 8/28 (19回)	H24.4.2~H27.4.1生まれの子	40人	9,690円
有19	キッズコーディネーション4歳クラス	15:30~16:20	金	4/13~ 8/31 (19回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	45人	9,690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	金	4/13~ 8/31 (19回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	40人	9,690円
有21	キッズコーディネーション小学生クラス	15:45~16:45	水	4/11~ 8/29 (19回)	小学1~6年生	各50人	9,690円
有22	有明キッズチア※4	16:45~17:45	木	4/12~ 9/27 (23回)	小学1~6年生	各50人	11,730円
有23	こどもバレエ※5	15:45~17:00	水	4/11~ 3/20 (30回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	30人	30,000円
有24	田中光監督子ども体操塾3・4歳親子クラス	11:10~12:00	土	4/14~ 3/23(年21回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	35組	12,810円
有25	田中光監督子ども体操塾5・6歳クラス	10:10~11:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各35人	12,810円
有26	田中光監督子ども体操塾1~3年生クラス	9:10~10:00	土	4/14~ 3/23(年21回)	小学1~3年生	40人	10,710円
有27	サッカー3~6年生	9:00~10:15			小学3~6年生	40人	10,710円
有28	サッカー1~2年生	10:30~12:00	日	4/8~ 7/8 (9回)	小学1~2年生	30人	10,710円
有29	ミニバスケットボール	10:30~12:00			小学1~6年生	40人	10,710円
有30	親子水泳(土) A ※6	9:30~10:30	日	4/8~ 7/8 (9回)	おむつのとれた概ね3歳~満6歳の未就学児と保護者	4,970円	
有31	親子水泳(土) B ※6	10:40~11:40				4,970円	
有32	親子水泳(土) C ※6	11:50~12:50	日	4/8~ 7/8 (9回)	おむつのとれた概ね3歳~満6歳の未就学児と保護者	4,970円	
有33	親子水泳(日) A ※6	9:30~10:30				6,390円	
有34	親子水泳(日) B ※6	10:40~11:40	水	4/11~ 7/11 (7回)	H24.4.2~H26.4.1 生まれの子	6,390円	
有35	幼児水泳(水) A ※7	14:50~15:50				3,920円	
有36	幼児水泳(水) B ※7	16:00~17:00	水	4/11~ 7/11 (7回)	H24.4.2~H26.4.1 生まれの子	3,920円	
有37	幼児水泳(木) ※7	15:45~16:45				3,920円	
有38	子ども水泳(水) ※8	17:10~18:25	木	4/12~ 7/12 (7回)	小学1~6年生	3,920円	
有39	子ども水泳(木) ※8	17:10~18:25	木	4/12~ 7/12 (7回)		3,920円	
有40	子ども水泳(金) ※8	17:00~18:15	金	4/13~ 7/13 (7回)	各50人	3,920円	

※4 有明キッズチア参加のお子様はポンポンが必要です。受講料
※5 こどもバレエ参加のお子様は、別途用品の購入が必要となります。
※6 親子水泳教室は、双子、兄弟(姉妹)で受講希望の場合、お
※7, 8は、同一の内容となりますので1教室を選んでお申込み

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	4/11~7/18 (15回)	各33人	7,650円
北2	転ばぬ先のトレーニング B	15:00~16:30				7,650円
北3	シルバー体操	13:45~15:00	火	4/10~7/17 (15回)	55人	5,250円
北4	らくらく体操	14:45~16:00	金	4/13~7/13 (13回)	25人	4,550円

★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	エアロビクス	10:30~12:00	火	4/10~7/17 (15回)	30人	8,400円
北6	ソフ・エアロ	11:00~12:30	金	4/13~7/13 (13回)	各55人	7,280円
北7	太極拳	9:10~10:40	火	4/11~7/18 (15回)		8,400円
北8	バドミントン(中級者)※9	19:30~21:00	水	4/18~6/20 (10回)	50人	5,600円
北9	ハワイアン・フラ ※10	11:00~12:20	水	4/11~10/3 (25回)	60人	14,000円
北10	フライデー・フラ ※10	19:30~20:50	金	4/13~10/5 (23回)	35人	12,880円
北11	楽らくヨガ ※11	15:20~16:40	火	4/10~7/17 (15回)	55人	8,400円
北12	パワー・ヨガ ※11	19:20~20:50				8,400円
北13	ヨガ(水) ※11	9:10~10:40	水	4/11~7/18 (15回)	各28人	8,400円
北14	ヨガ(木) ※11	10:30~12:00				7,280円
北15	リラックス・ヨガ ※11	19:20~20:50	木	4/12~7/12 (13回)		7,280円
北16	ピラティス・ヨガ ※11	9:20~10:40	金	4/13~7/13 (13回)	55人	7,280円
北17	ほくしのヨガ ※11	13:00~14:30				7,280円
北18	目覚めのヨガ ※11	9:20~10:40	土	4/14~8/25 (18回)	各28人	10,080円
北19	一般水泳(週2回コース)	18:45~20:15	月・金	4/13~7/13 (19回)	各55人	12,540円
北20	アークピクスinナイト	19:00~20:15	火	4/10~7/17 (14回)		9,240円
北21	ヒキナース水泳	11:45~13:15	水	4/11~7/18 (15回)	33人	9,900円
北22	フライデーアークピクス	10:00~11:15	金	4/13~7/13 (13回)	55人	8,580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
北23	リフレッシュ水泳	9:45~11:15	火	4/10~7/17 (14回)	各55人	9,240円
北24	女性水泳		木	4/12~7/12 (13回)		8,580円

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース
-----	---------

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	4/6~7/27(16回)	40人	8,160円
亀2	シルバー体操	10:00~11:15	火	4/3~7/31(17回)	60人	5,950円
亀3	らくらく体操	10:45~12:00	木	4/12~7/19(14回)	30人	7,140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	4/3~8/28(19回)	50人	10,640円
亀5	ハワイアンフラ 朝	10:45~11:45		4/10~7/31(15回)		8,400円
亀6	ハワイアンフラ 夜	19:30~20:30	木	4/12~8/2(15回)	各40人	8,400円
亀7	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/4~8/29(19回)		10,640円
亀8	リラックスヨガ	13:30~15:00	木	4/5~8/30(19回)		10,640円
亀9	ソフトテニス	19:30~21:00	水	4/4~6/13(10回)	30人	5,600円
亀10	バドミントン		木	4/5~6/14(10回)	60人	5,600円
亀11	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/3~7/17(15回)	40人	9,900円
亀12	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	9,900円
亀13	水曜朝のスイミング	9:30~11:00			木	4/5~7/12(14回)
亀14	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/6~7/13(14回)	各30人	9,240円
亀15	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	4/4~7/18(15回)		9,900円
亀16	アクアリラックス	11:15~12:30	木	4/5~7/12(14回)		9,240円
亀17	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	4/6~7/13(14回)		9,240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18	女性水泳	9:30~11:00	水	4/4~7/18(15回)	45人	9,900円

こども・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19	親子でチャレンジ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	水	4/11~7/11(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 子2人9,230円
亀20	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		7,930円 子2人9,230円
亀21	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50	木	4/12~7/12(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40人	7,930円 子2人9,230円
亀22	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		7,930円 子2人9,230円
亀23	4歳児体操	15:00~15:50	火	4/12~7/12(13回)	H26.4.2~H27.4.1生まれの子	各30人	6,630円
亀24	5・6歳児体操	16:00~17:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		6,630円
亀25	産後ヨガ&エクササイズ	10:00~11:00	水	4/4~7/11(14回)	ママとH29.4.2以降に生まれた子	25組	8,540円
亀26	こども体操 1・2年生	15:30~16:30	水	4/11~6/27(12回)	小学1・2年生	各40人	6,120円
亀27	こども体操 3~6年生	16:40~17:40			小学3~6年生		6,120円
亀28	キッズチア A <small>※通年教室</small>	14:55~15:55	木	4/11~8/29(19回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各30人	9,690円
亀29	キッズチア B <small>※通年教室</small>	16:00~17:00			小学1~6年生		9,690円
亀30	こどもバレエ A <small>※通年教室</small>	15:25~16:25	火	4/12~7/26(15回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各25人	7,650円
亀31	こどもバレエ B <small>※通年教室</small>	16:30~17:30			小学1~3年生		7,650円
亀32	キッズサッカー A	15:00~16:00	火	4/10~7/10(13回)	H25.4.2~H27.4.1生まれの子	各25人	6,630円
亀33	キッズサッカー B	16:00~17:00			H24.4.2~H26.4.1生まれの子		6,630円
亀34	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30~16:30	金	4/13~8/3(16回)	小学1・2年生	各50人	8,160円
亀35	ミニバスケットボール 3~6年生	16:40~17:40			小学3~6年生		8,160円
亀36	キッズ空手	16:30~17:30	火	4/10~6/26(11回)	小学1~6年生	25人	5,610円
亀37	こどもマスターズスイミング <small>※通年教室</small>	16:30~18:00	月・水	4/11~7/11(19回)	小学3~6年生かつ4泳法725m泳げること	30人	10,640円
亀38	5・6歳児スイミング(水)	15:00~16:00	水	4/11~7/11(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	7,280円
亀39	5・6歳児スイミング(金)	15:00~16:00	金	4/13~7/13(13回)			7,280円
亀40	こどもスイミング木曜 1・2年生	16:10~17:10	木	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生	各60人	7,280円
亀41	こどもスイミング木曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		7,280円
亀42	こどもスイミング金曜 1・2年生	16:10~17:10	金	4/13~7/13(13回)	小学1・2年生	各40人	7,280円
亀43	こどもスイミング金曜 1~6年生	17:20~18:20			小学1~6年生		7,280円
亀44	わくわくスポーツ塾 <small>※通年教室</small>	9:30~11:30	土	4/21~3/23(15回)	小学1~6年生	100人	4,500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	4/10~6/26(11回)	各30人	5,610円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆☆		金	4/13~6/29(11回)		5,610円
ス3	シルバー体操 A ※12 ★★☆☆	9:00~10:00	金	4/6~7/13(14回)	各60人	4,900円
ス4	シルバー体操 B ※12 ★★☆☆	10:15~11:15				4,900円
ス5	シルバー体操 C ※12 ★☆☆☆	11:30~12:30				4,900円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆☆	9:30~10:30	水	4/4~7/11(14回)	40人	4,900円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆☆	9:30~10:30	木	4/5~7/12(14回)	30人	4,900円

※12 シルバー体操A・B・Cはどれか一つをお申込みください。重複申込は無効となります。★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 ※13	13:30~14:30	火	4/10~7/10(13回)	各25人	7,280円
ス9	気楽にヨガ② ※13	16:00~17:00				7,280円
ス10	パワーヨガ ※13	10:00~11:00	金	4/6~7/13(14回)	各25人	7,840円
ス11	気功 ※13	14:45~15:45	火	4/10~7/10(13回)		7,280円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	4/4~7/11(14回)	60人	7,840円
ス13	太極拳	10:00~11:30	金	4/6~7/13(14回)		7,840円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	4/4~7/11(14回)	40人	9,240円
ス15	サタデースイミング① <small>※通年教室</small>	9:45~11:15	第1,3,5土	4/21~3/16(19回)	各60人	12,540円
ス16	サタデースイミング② <small>※通年教室</small>	11:15~12:45				12,540円
ス17	アクアベッシュ	14:20~15:20	水	4/11~7/11(13回)	各50人	8,580円
ス18	アクアダンス		木	4/12~7/12(13回)		8,580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) ※13	10:00~11:00	火	4/10~7/10(13回)	各25人	7,280円
ス20	レディースヨガ(金) ※13	13:30~14:30	金	4/6~7/13(14回)		7,840円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※13	10:45~11:45	水	4/4~7/11(14回)	各40人	7,840円
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※13	12:00~13:00				7,840円
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00	月	4/16~9/ 3(10回)	各40人	7,280円
ス25	マンデーフラ <small>※定期教室</small>	14:30~15:45				5,600円
ス26	女性水泳 週2日	9:45~11:15	月・木	4/12~7/12(19回)	各60人	12,540円
ス27	女性水泳 週1日		水	4/11~7/11(13回)		8,580円

こども・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
ス塾	スポ館スポーツ塾 <small>※通年教室</small>	9:30~11:30	第2,4土	4/28~3/9(18回)	小学1~6年生	130人	5,400円
ス28	ママヨガ(火) ※13	11:15~12:15	火	4/10~7/10(13回)	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	8,580円
ス29	ママヨガ(金) ※13	10:45~11:45	金	4/6~7/13(14回)	7,280円		
ス30	ひよこ体操(火)	10:00~10:50	火	4/10~7/10(13回)	H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 双子9,230円
ス31	ひよこ体操(水)	10:00~10:50	水	4/11~7/11(13回)	7,930円 双子9,230円		
ス32	パンピ体操(火)	11:00~11:50	火	4/10~7/10(13回)	H27.4.2~H28.4.1生まれの子と保護者	各30人	7,930円 双子9,230円
ス33	パンピ体操(水)	11:00~11:50	水	4/11~7/11(13回)	7,930円 双子9,230円		
ス34	わんぱく体操(木)	14:45~15:30	木	4/12~7/12(13回)	H26.4.2~H28.4.1生まれの子	各30人	6,630円
ス35	わんぱく体操(金)	14:45~15:30	金	4/13~7/13(13回)	6,630円		
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45~16:45	木	4/12~7/12(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各40人	6,630円
ス37	チャレンジ体操(金)	15:45~16:45	金	4/13~7/13(13回)	6,630円		
ス38	こども体操	16:00~17:00	水	4/11~7/11(13回)	小学1~3年生	50人	6,630円
ス39	幼児キッズ空手 <small>※定期教室</small>	15:15~16:15	木	4/12~9/20(22回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	各30人	11,220円
ス40	キッズ空手 <small>※定期教室</small>	16:30~17:30			小学1~6年生		11,220円
ス41	ジュニアヒップホップ <small>※定期教室</small>	16:30~17:30	火	4/17~10/16(23回)	小学1~6年生	35人	11,730円
ス42	親子スイム①	12:45~13:30	第3,5土	4/21~7/7(6回)	H25.8.1~H27.4.1生まれの子と保護者	各30組	4,260円
ス43	親子スイム②	12:45~13:30			4,970円		
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	4/10~7/17(13回)	H24.4.2~H26.4.1生まれの子	35人	7,280円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00~17:15	木	4/12~7/12(13回)	小学1~3年生	各60人	7,280円
ス46	のびのびスイム(木)		木	4/12~7/12(13回)			7,280円
ス47	すいすいスイム(火)	17:15~18:30	火	4/10~7/17(13回)	小学1~6年生	各60人	7,280円
ス48	すいすいスイム(木)	17:15~18:30	木	4/12~7/12(13回)			7,280円

※13 ヨガ・気功・骨盤調整の教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

障害者水泳教室の申込みは区報(4/1号)でお知らせいたします。

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	4/12~6/21(10回)	40人	5,100円
東2	シルバー体操(火) ※14	13:30~14:45	火	4/10~7/10(13回)	各65人	4,550円
東3	シルバー体操(水) ※14		水	4/11~7/11(13回)		4,550円
東4	シルバー体操(金) ※14	9:15~10:30	金	4/13~7/13(13回)	40人	4,550円
東5	らくらく体操 <small>NEW</small>	13:00~14:00			60人	4,550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 ※15 リラク系 ★★☆☆	9:30~10:45	火	4/10~7/10(13回)	各30人	7,280円
東7	ヨガ(火)② ※15 リラク系 ★★☆☆	11:00~12:15				7,280円
東8	ヨガ(水)① ※16 アーシック ★☆☆☆	15:00~16:15	水	4/11~7/11(13回)	各30人	7,280円
東9	ヨガ(水)② ※17 アーシック ★★☆☆	19:15~20:30				7,280円
東10	ヨガ(木) ※15 リラク系 ★★☆☆	14:15~15:30	木	4/12~7/12(13回)	各50人	7,280円
東11	ヨガ(金)① ※16 相川3姉 ★☆☆☆	9:30~10:45	金	4/13~7/13(13回)		7,280円
東12	ヨガ(金)② ※17 アーシック ★★☆☆	19:15~20:30	土	4/14~7/14(13回)	各50人	7,280円
東13	ヨガ(土)① ※15 ヴィ・ワカ系 ★★☆☆	9:30~10:45				7,280円
東14	ヨガ(土)② ※15 ヴィ・ワカ系 ★★☆☆	11:00~12:15	11:00~12:15	7,280円		
東15	太極拳(水)経験者のみ ※18	10:00~11:30	水	4/11~7/11(13回)	各50人	7,280円
東16	太極拳(木) ※18	14:00~15:30				

江東区健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区健康センター 検索

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00	火	4/3~6/26 (12回)	おおむね40歳以上	各45人	7,320円
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10					7,320円
健3	ビューティシェイプ	11:30~12:30					7,320円
健4	エアロ&ピラティス	19:00~20:00					7,320円
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	水	4/4~6/27 (12回)	一般	各50人	7,320円
健6	シェイプヨガ	19:00~20:00					7,320円
健7	モーニングヨガ	9:00~10:00	木	4/5~6/28 (12回)	一般	各50人	7,320円
健8	yoga	10:15~11:15					7,320円
健9	コアセットヨガ	11:30~12:30					7,320円
健10	カローバーナーエアロ	19:00~20:00	金	4/6~6/29 (11回)	一般	各50人	7,320円
健11	フラダンス	19:30~20:30					6,710円
健12	スタイルアップピラティス	9:15~10:15	土	4/7~6/30 (12回)	一般	各50人	7,320円
健13	マットピラティス	10:30~11:30					7,320円
健14	エアロボクシング	18:00~19:00					7,320円
健15	ZUMBA®	19:15~20:15	日	4/8~6/24 (12回)	一般	各50人	7,320円
健16	気功	11:00~12:30					7,320円

こども・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
健17	ベビータッチ	13:00~13:50	火	4/10~6/26 (12回)	H29.42~H29.10.1生まれの子と保護者	25組	7,320円
健18	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	4/4~6/27 (12回)	H26.42~H28.4.1生まれの子と保護者	25組	7,320円



▲yoga教室

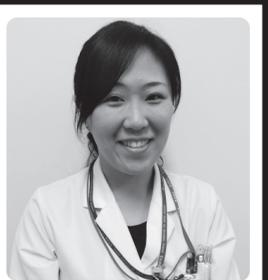


▲わくわく親子体操教室

がん出前講座「がんのリハビリテーション ~治療中も体力を保つために~」受講生募集

がんのリハビリテーションは、がんを治療するのに必要であり、今注目されています。がん治療を行っている家族のサポートや、健康のために行える運動も含め、幅広く理解していただける内容となっております。

- 日時** 平成30年3月21日(祝・水) 14:00~16:00
- 会場** 江東区東陽2-1-1 江東区健康センター4階研修室 **定員** 区内在住・在勤の方80人 **費用** 無料
- 講師** がん研究会有明病院 リハビリテーション部主任理学療法士 馬城はるか氏
- 申込み** 3月6日(火) 9:00から電話で先着順に受け付けます。 **問合せ** 江東区健康センター ☎3647-5402



あなたの近くにもきっとある! スポーツセンターMAP

1 深川北スポーツセンター 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

2 深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881
交通機関: 東京メトロ東西線 門前仲町駅(4番出口) 徒歩5分

3 有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191
交通機関: 臨海新交通ゆりかもめ 有明駅 徒歩10分

4 亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571
交通機関: 東武亀戸線 亀戸駅 徒歩3分

5 江東区スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701
交通機関: 都営地下鉄新橋線 西大島駅 徒歩12分

6 東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171
交通機関: 東京メトロ東西線 東砂駅 徒歩20分

7 江東区健康センター 東陽2-1-1 ☎3647-5402
交通機関: 東京メトロ東西線 東陽駅 徒歩8分

第11回小学生スパードッジボール 2/18 sun

KOTOチャンピオンズリーグ

会場: 江東区スポーツ会館

区内6ブロックの地区予選会を勝ち抜いた代表全48チームが学年別の区内NO.1を目指して対決します。子ども達の熱戦を皆で応援しよう!

- | | |
|---|--|
| <p>3年生の部</p> <ul style="list-style-type: none"> 南砂BOMBER (南砂小) きんたろう (小名木川小) 南陽ドラゴンズ (南陽小) 南陽ハンターズ (南陽小) ムテキの4組ファイターズ (浅間野小) 香取ゴッドストライク (香取小) 二代目よきたキング (豊洲北小) 東雲ファイターズ (東雲小) 五砂ファイターズ (第五砂町小) 南央Victory (大島南央小) 元加賀ミラクルボール (元加賀小) 110元加賀ZY (元加賀小) | <p>4年生の部</p> <ul style="list-style-type: none"> 南砂ONE MIND (南砂小) 南砂ファイヤーズ (南砂小) 南陽Z final (南陽小) カズヤファイターズ (数珠小) 浅野ミニオンス (浅間野小) カトリチャリティドッジ (香取小) 豊北ピクトリー (豊洲北小) 有明タークフォース (有明小) 三太BURST (第三大島小) 三砂ファイナルアタッカー (第三砂町小) 八名川ボンバーズ (八名川小) 元加賀ジャイアンズ (元加賀小) |
|---|--|

- | | |
|---|--|
| <p>5年生の部</p> <ul style="list-style-type: none"> 南砂オールスターズ (南砂小) ドッジ侍四砂 (第四砂町小) 南陽フェニックス (南陽小) 南陽ランジャーズ (南陽小) YDK亀ちゃんズ (第一亀戸小) 香取ベビー (香取小) 豊洲スーパードラゴン (豊洲小) よきたキング (豊洲北小) 五砂レインボー (第五砂町小) ザ・東砂ジャパン (東砂小) 八名川レボリューション (八名川小) 元加賀タイガース (元加賀小) | <p>6年生の部</p> <ul style="list-style-type: none"> とくめきエンジェルス (第二大島小) 南砂マン★ブルー (南砂小) ファイヤー明治 (明治小) ダイナミックゴグル (臨海小) Mummy Hungry (第一亀戸小) 優勝しちゃっていいですか (香取小) ミミリンでワオ! 北小 (豊洲北小) ドッジボールはじめました (豊洲小) 三砂 羅達 with B (第三砂町小) コリンパラダイス (第三大島小) 扇橋モンスターズ (扇橋小) 元加賀110番 (元加賀小) |
|---|--|

出場チーム

第71回(平成29年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

<p>●クレー射撃 トラップの部 Aクラス 野崎利之 Bクラス 尾留川吉秋 Cクラス 北園佐知子</p> <p>スキートの部 Aクラス 牛島哲夫 Bクラス 幸田由香 Cクラス 中里弘</p> <p>●ダンススポーツ ビキナー戦 スタンダード ラテン 大石 晨一 中野由美子 澤口 浩 吉野 恵美 (トヨスタンスサークル)</p> <p>初級戦 スタンダード ラテン 小松 健明 松尾 容子 小松 健明 松尾 容子</p> <p>中級戦 スタンダード ラテン 木村 一夫 鈴木 京子 (アクティブ) 宮城 盛幸 杉山千江子 (アクティブ) 馬場 勝 角 直子 (アクティブ)</p> <p>●武術太極拳 個人競技の部 入門太極拳男女混合 田中 富士 初級太極拳男女混合 梅澤 春枝 24式太極拳80歳以上男女混合 中田 寛 24式太極拳70歳代男子 青柳 宏 24式太極拳70歳代女子 青山 待子 24式太極拳60歳代男子 稲荷 順太 24式太極拳60歳代女子 小澤 信子 24式太極拳59歳以下男女混合 堀田 洋子 48式太極拳・88式太極拳男女混合 川上 伊津子 総合太極拳男女混合 大鶴 雅昭 陳式太極拳男子 許 雅忠 陳式太極拳女子 本田 弘子 楊式太極拳男女混合 海法 宇治 器械(32式剣)男子 藤原 隆</p>	<p>器械(32式剣)女子 近藤 愛子 器械(42式剣・伝統剣)男子 天神 和久 器械(42式剣・伝統剣)女子 天 神 ひとみ</p> <p>●集団競技の部 24式太極拳(春道通り) I PCC-A 24式太極拳(フューション)の部 ほほえみチーム 器械(32式剣) さくらチーム</p> <p>公開競技 集団種目の部 その他太極拳 (他) I PCC-B 陳式太極拳 さざんかチーム</p> <p>●バスケットボール (小学生の部) 小学生男子の部 深川三ニバスケットクラブ 小学生女子の部 深川三ニバスケットクラブ</p> <p>●ライフル射撃 正式競技 SFRP-60の部 飯 直人 ARS-60の部 森 広介</p> <p>オープン競技 HR-40の部 堀 井 泰博 ARP-60の部 飯 田 篤男</p> <p>●駅伝競走 一般の部 江東シスターズのぞみ 社長の部 日本通運関東警支店 駅伝部A 中学の部 江東区立深川第三中学校A 女子の部 三砂中女子バスケット</p>
---	--



第72回(平成30年度)江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。江東区健康スポーツ公社は、平成28年度より江東区から区民体育大会の運営を任されています。詳細は、江東区健康スポーツ公社のホームページをご覧ください。区内各スポーツセンターにお問い合わせください。【問合せ先】江東区スポーツ会館 ☎3649-1701

印刷のことならお任せください

印刷のことなら 京葉線 潮見駅前の 松本文信堂へ

株式会社 松本文信堂
〒135-0052 東京都江東区潮見2-5-3
TEL.03-3649-6151 FAX.03-3649-6155

建物総合管理 電気及び空調工事請負

株式会社 ネット
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

オフィス用品・学校用品・防災用品

KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571
FAX 03(3649)4951

オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに!教材に!ECOに!
さらなる創造力!

ご予算・ご要望に応じて、少人数より 歓送迎会など 各種ご宴会承ります。

☎3630-3838
江東区越中島1-2-18
深川スポーツセンター1F

60歳以上の健康で働く意欲のある方の入会を募集しています!

シルバー人材センターは、高齢者の働くことを通じた社会参加及び生きがいづくりや、地域社会への貢献等を目的とした公益社団法人です。

- 家事援助(家庭内清掃、洗濯等)
- 植木剪定・草取り
- 宛名書き・賞状書き
- 喫・障子の張替え
- 屋内外軽作業
- 施設管理、駐輪場管理
- 児童通学案内等業務
- その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼もお待ちしております。

公益社団法人 江東区シルバー人材センター
☎3649-3533 江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2階)
ホームページ <http://www.koto-sj.jp/>

25th anniversary 25年 笑顔になれる街

東京イースト21は、おかげさまで25周年を迎えます

予告 3月開催予定!!
2018 平昌オリンピック
2018 平昌パラリンピック
報道写真展【入場無料】

イースト 21
ホームページ <http://tokyo-east21.co.jp>
インフォメーション(東京イースト21)
10:00~18:00(14:00~15:00の部は9:00~11:00)
TEL.03-5632-9111
〒135-0016 東京都江東区東陽6-3-2
東京イースト21 検索

満員御礼

こうとう大相撲

今号は前号に引き続き^{しころやま}鍛山部屋の紹介です。稽古は早朝7時に始まり、柔軟体操や四股、すり足などの基本動作の後、ぶつかり稽古や三番稽古へ入ります。稽古の合間にも力士たちは各々筋力トレーニングやてっぼうで自らを追い込みます。およそ4時間の稽古の中では立田川親方の、力士一人ひとりに対する丁寧かつ熱い指導が稽古場の雰囲気を一層引き締めます。稽古の後にはちゃんこを食べて栄養を摂り、昼寝で身体を休めます。昼寝の後の自主トレの時間には、部屋内にあるジムを使ったウェイトトレーニングで、各自必要な部分を鍛えるそうです。

充実した稽古だと感じましたが、鍛山親方(元寺尾関)が稽古場にいる日は、さらに厳しい稽古内容になりピリピリと張り詰めた空気になるようです。

^{あび}初場所新入幕で敢闘賞を獲得した阿炎関に部屋の魅力について聞くと、風通しの良いところです。部屋の中では壁がないと思います。兄弟子も師匠も優しいですが、稽古はしっかりやるので、メリハリがあるのも良いところだと思います。健康面では、お菓子・ジュースは禁止なので糖尿病の力士は少ないです。

また、好きな人がいることは大きな原動力になります。恋愛自由も部屋の魅力の一つです。

記者が恋人募集中の方はいますかと質問すると、皆さんが元気よく手を挙げてくれました。こんなに楽しく明るい鍛山部屋の朝稽古は、電話で予約をすれば見学することができます。稽古中の真剣な姿を見たら惚れてしまうかもしれませんよ。

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第12回

「江東区内での実施競技が追加決定！」

東京2020オリンピック・パラリンピックまで「あと900日」を切り、ますますその機運が盛り上がりを見せてきています。

さて、前号で、江東区内の実施競技がオリンピック11競技、パラリンピック8競技の合計19競技とお伝えしました。その後、実施競技の追加発表があり「バスケットボール3×3(スリーバイスリー)」が実施されることになりました。(平成29年12月現在)

そこで、今回は「バスケットボール3×3」を紹介します。

「3×3」は、以前呼ばれていた「3on3(スリーオンスリー)」とは異なり、3人制バスケットとして、国際バスケットボール連盟(FIBA)が正式な統ルールを設け、2007年から「正式競技種目」となり、世界中で盛り上がりを見せているスポーツです。「3×3」では、プロ・アマを問わない、クラブチームによる世界戦を開催し、世界各国で行われる予選大会に何度でも挑戦することができるようになっています。

また、通常のバスケットボールは5人制の「チームスポーツ」ですが、「3×3」については「個人スポーツ」として、大会に応じて個人へポイントが与えられるシステムになっており、各プレイヤーはポイント順にランキングされます。

ルールにおいても5人制とは違い、ゲームクロック(時間)に関係なく、ノックアウト制として21点先取した方が勝者となり、一試合戦う体力だけではなく、KOを視野に入れた戦術も求められます。ボール保持できる12秒以内に攻め切らなくてはならないこともあり、時間内に攻め切る判断力とトランジション(攻守切り替え)の素早さがカギとなります。

このように、通常の5人制バスケットとはひと味違う新たな種目「3×3」はスピード感と迫力のある競技です。スピードでは他の国と渡り合える日本勢のメダル獲得への期待値が高まることは間違いのないと思われます。

毎年、各都道府県大会(予選)を勝ち抜いたチームで日本選手権を開催し、日本一を決定します。これからますます注目の集まる競技となるでしょう。

「3×3」競技は青海アーバンスポーツ会場で行われます。

障害者スポーツフェスタこうとう

障害のある人もない人も Let's enjoy パラスポーツ!

年齢や性別、障害の有無を問わず、どなたでも気軽に参加できる障害者スポーツの体験イベントです。ボッチャ交流大会(要事前申込、2/16締切 ※定員96名に達していない場合は締切後の申込でも受付可)“神スイング”でおなじみの稲村亜美さんのトークショーも行います。

日時 平成30年3月17日(土) 10:00~15:30

会場 江東区スポーツ会館 (江東区北砂1-2-9)

費用 無料

持ち物 室内用シューズ

問合せ 江東区役所スポーツ振興課 ☎3647-4887 FAX 3647-8506

プログラム

- ①ボッチャ(交流会・体験会)
- ②車椅子ソフトボール体験
- ③ウィルチアールラグビー体験
- ④うきうきアーチェリー体験
- ⑤フライングディスク
- ⑥パラ競技パネル展示

【主催】江東区 【協力】江東区スポーツ推進委員会、(公財)江東区健康スポーツ公社、(公社)東京都障害者スポーツ協会、(一社)日本ボッチャ協会、(一社)日本車椅子ソフトボール協会、(一社)日本ウィルチアールラグビー連盟、(株)オーエックスエンジニアリング

体を動かす、新習慣。

フィットネス&ジュニアスイミングスクール

見学随時OK!
お気軽にお越し下さい。

スポーツクラブ
オッソ南砂

〒136-0076 江東区南砂6-7-15
トビレックプラザ 西館2F

お問合せ 資料請求はこちら **フリーコール 0077-78-0550**

3月3日は耳の日です

24年の実績

補聴器のことなら 城東補聴器センターにおまかせ下さい

■認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店：墨田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304

一之江店：江戸川区一之江7-88-20 ☎03-5663-3304

営業時間(両店とも) 9:30~17:30 日・祝定休

website <http://www.johto-hochoki.com> 城東補聴器 検索

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.cbjj.co.jp/>

TOP Indoor Stage

新しい快適な空間で テニス&ゴルフを 楽しみませんか!

見学歓迎! スクール生 募集中!

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索

JR亀戸駅徒歩7分 城東高校隣り

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 南砂駅西口より徒歩3分

通常¥2,600(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3月31日まで有効。
※当店のご利用が初めての方に限りです。

スーパーセンター東陽町店 **2018年春OPEN!!!**