

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.101 平成30年(2018年)7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

夏だ!
プールで泳ごう!

7/21(土)~8/31(金)の
期間、越中島プールで
は屋外ナイトプールが
楽しめます♪

プール利用案内

営業期間 & 営業時間	屋内 プール	夏季期間 7/19(木)~8/31(金)	9:00~21:45	※最終入場時間は21:30です。
		通常期間 上記以外の期間	9:30~21:45	
	越中島 プール (屋外)	7/ 7(土)~7/20(金)	10:00~17:45	※最終入場時間は17:30です。
		9/ 1(土)~9/ 2(日)		
		7/21(土)~8/31(金)	9:00~20:45	※最終入場時間は20:30です。
★アクアスロン・水泳教室等でコース制限がある場合がありますが、休場はありません。				
所在地	6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。 ※深川スポーツセンターと健康センターにはプールはありません。			
プール 利用料金	【大 人】400円 【こども】150円 (中学生以下) 【シニア】150円 (区内在住で65歳以上の方) ★シニア料金でご利用の方は、区内在住で65歳以上であることがわかる身分証明 書をご提示ください。 ★2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。 ★お得な回数券や定期会員証も販売しています。 ★障害者手帳等をお持ちの方は、減免制度があります。詳細はお問合せください。 ★越中島プールのみ幼児(未就学児)の利用は無料です。			
持ち物	★水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却) ★越中島プールのロッカー代は10円です。			
注意事項	★概ね3歳以上でおむつの取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。 ★小学生、中学生の利用については下表をご確認ください。 ★妊娠中やその可能性のある方は利用に制限がございます。 ★その他、詳細は各施設にお問合せのうえ利用ください。			
▼中学生以下の方が利用される場合は				
対象	時間	18:00までの利用	18:00以降の利用	
小学3年生 以下	18歳以上の水着を着用した保護者と一緒に入場可。ただし、保護者1人につき、 こどもは3人まで。			
小学4~ 6年生	2人以上で入場可(1人の場合は水着を 着用した保護者の同伴が必要)		2人以上で入場可。ただし、15歳以上(中学生除く)の方の施設 までの送迎が必要。(越中島プールは※1を参照)	
中 学 生	1人で入場可		1人で入場可。ただし、15歳以上(中学生除く)の方の施設ま での送迎が必要。(越中島プールは※1を参照)	
※1 越中島プールは、中学生以下の方が18:00以降利用される場合には保護者(18歳以上)も水着を着用のうえ入場してください。				

9月から始まる教室受講生募集!!

こどもからシニアまで、幅広い世代の方に受講いただける教室を
開催しています。新しく何かを始めようと思っている方、運動不足
を感じている方、一歩踏み出してみませんか?(詳しくは2面以降を
ご覧ください)

※有明スポーツセンターと東砂スポーツセンターでは、マタニティ教室を開催して
います。詳しくは有明スポーツセンター、東砂スポーツセンターのホームペー
ジをご覧ください。お電話でお問合せください。



深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 スポーツ

検索

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	9/5～12/19（16回）	各33人	8,160円
北2	転ばぬ先のトレーニング B ★★★	15:00～16:30				8,160円
北3	シルバー体操 ★★★☆	13:45～15:00	火	9/4～12/18（14回）	55人	4,900円
北4	らくらく体操 ☆☆☆	14:45～16:00	金	9/7～12/21（15回）	25人	5,250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	エアロビクス	10:30～12:00	火	9/4～12/18（14回）	30人	7,840円
北6	ソフト・エアロ	11:00～12:30	金	9/7～12/21（15回）	各55人	8,400円
北7	太極拳	9:10～10:40		9/5～12/19（16回）		8,960円
北8	バドミントン（中級者）※1	19:30～21:00	水	9/5～11/7（10回）		50人
北9	ハワイアン・フラ 2期制教室	11:00～12:20		10/10～3/27（23回）	60人	12,880円
北10	フライデー・フラ 2期制教室	19:30～20:50	金	10/12～3/29（22回）	35人	12,320円
北11	楽らくヨガ ※2	15:20～16:40	火	9/4～12/18（14回）	55人	7,840円
北12	パワー・ヨガ ※2	19:20～20:50				7,840円
北13	ヨガ（水） ※2	9:10～10:40	水	9/5～12/19（16回）	各28人	8,960円
北14	ヨガ（木） ※2	10:30～12:00		9/6～12/20（16回）		8,960円
北15	リラックス・ヨガ ※2	19:20～20:50	木			8,960円
北16	ピラティス・ヨガ ※2	9:20～10:40	金	9/7～12/21（15回）	55人	8,400円
北17	ほくしのヨガ ※2	13:00～14:30				8,400円
北18	目覚めのヨガ ※2	9:20～10:40	土	9/1～12/22（16回）	各28人	8,960円
北19	一般水泳（週2回コース）	18:45～20:15	月・金	9/3～12/17（22回）	各55人	14,520円
北20	アクアビクスinナイト	19:00～20:15	火	9/4～12/18（14回）		9,240円
北21	ビギナーズ水泳	11:45～13:15	水	9/5～12/19（16回）	33人	10,560円
北22	フライデーアクアビクス	10:00～11:15	金	9/7～12/21（15回）	55人	9,900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	9/4～12/18（14回）	各55人	9,240円
北24	女性水泳		木	9/6～12/20（16回）		10,560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
北25	ベビータッチ	9:20～10:10	火	9/4～12/18（14回）	H29.9.2～H30.3.1生まれの子と保護者	30組	9,940円
北26	カンガルー体操				H29.3.2～H29.9.1生まれの子と保護者		9,150円
北27	コアラ体操A	10:20～11:10	金	9/7～12/21（15回）	H28.10.2～H29.3.1生まれの子と保護者	各25組	9,150円 双子10,650円
北28	コアラ体操B	11:20～12:10			H28.4.2～H28.10.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
北29	親子体操	14:30～15:30	木	9/6～12/20（16回）	H26.4.2～H28.4.1生まれの子と保護者	35組	9,960円 双子11,360円
北30	こども体操				H24.4.2～H26.4.1生まれの子	40人	8,160円
北31	キッズダンス	16:00～17:15	土	10/13～3/23（21回）	小学1～6年生	33人	8,160円
北32	ミニバスケットボール	16:00～17:30			小学3～6年生	50人	8,160円
北33	卓球	17:20～18:50		9/6～11/8（10回）	小学3～6年生	15人	5,100円
北34	ガールズ・チア ◀定期教室▶	14:30～15:50	火	10/13～3/23（21回）	小学1～6年生の女子	30人	10,710円
北35	ヒップホップ ◀定期教室▶	16:10～17:25	土		小学4～中学3年生		10,710円
北36	幼児水泳（火）※3	15:00～16:00	火	9/4～12/18（14回）	H24.4.2～H26.4.1生まれの子	各25人	7,840円
北37	幼児水泳（金）※3		金	9/7～12/21（15回）			8,400円
北38	こども水泳（火）A ※4	16:15～17:15	火	9/4～12/18（14回）	小学1～3年生	各60人	7,840円
北39	こども水泳（火）B ※4	17:15～18:15			小学1～6年生		7,840円
北40	こども水泳（金）A ※4	16:15～17:15	金	9/7～12/21（15回）	小学1～3年生		8,400円
北41	こども水泳（金）B ※4	17:15～18:15			小学1～6年生		8,400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
☎3820-5881 FAX 3820-5884

深川 スポーツ

検索

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	9/6～12/13（15回）	40人	7,650円
深2	シルバー体操（水）①	9:30～10:45	水	9/5～12/12（15回）	各60人	5,250円
深3	シルバー体操（水）②	11:00～12:15				5,250円
深4	シルバー体操（金）	13:30～14:45	金	9/7～12/14（14回）		4,900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	9/4～12/18 (14回)	各50人	7,840円	
深6	のびのびストレッチ体操	13:30～14:30				7,840円	
深7	リフレッシュ体操	10:30～12:00	金	9/7～12/14 (14回)		7,840円	
深8	ヨガ(水)	13:30～14:30	水	9/5～12/12 (15回)		8,400円	
深9	ヨガ(土)① ※5	9:30～10:30	土	9/1～12/15 (15回)		8,400円	
深10	ヨガ(土)② ※5	11:00～12:00				8,400円	
深11	社交ダンス	19:00～20:30	木	9/6～12/13 (15回)	80人	10,650円	
深12	バドミントン		火	9/4～12/18 (14回)		7,840円	
深13	中級者バドミントン	10:00～11:30	水	9/5～12/12 (15回)	30人	10,500円	
深14	卓球	19:00～20:30	火	10/16～12/4 (8回)	40人	4,480円	
深15	柔道		水	9/19～11/21 (10回)	20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、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16	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	9/7～12/14（14回）	80人	7,840円
深17	ハワイアンフラ ◀定期教室▶	10:00～11:00	木	10/11～3/14（20回）	40人	11,200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
深18	産後ママのシェイプ	13:15～14:15	金	9/7～ 12/14(14回)	ママと生後2か月～歩き始める前の子	25組	8,540円 双子9,940円
深19	ベビー体操(火) ※6	9:30～10:20	火	9/4～ 12/18(14回)	H28.4.2～H29.4.1 生まれの子と保護者	各30組	9,150円 双子10,650円
深20	ベビー体操(木) ※6	10:00～10:50	木	9/6～ 12/13(15回)			8,540円 双子9,940円
深21	ベビー体操(金) ※6	9:30～10:20	金	9/7～ 12/14(14回)			9,150円 双子10,650円
深22	ベビー体操(土) ※6	10:10～11:00	土	9/1～ 12/15(15回)			9,150円 双子10,650円
深23	ひよこ体操(水) ① ※7	10:00～10:50	水	9/5～ 12/12(15回)			H27.4.2～H28.4.1 生まれの子と保護者
深24	ひよこ体操(水) ② ※7	11:00～11:50	木	9/6～ 12/13(15回)	9,150円 双子10,650円		
深25	ひよこ体操(木) ※7				9,150円 双子10,650円		
深26	ひよこ体操(金) ※7				8,540円 双子9,940円		
深27	ひよこ体操(土) ※7				9,150円 双子10,650円		
深28	ホップこども体操	13:30～14:30	金	9/7～ 12/14(14回)	H26.4.2～H27.4.1生まれの子	50人	7,140円
深29	ステップこども体操	14:40～15:40			H25.4.2～H26.4.1生まれの子	70人	7,140円
深30	ジャンプこども体操	15:50～16:50			H24.4.2～H25.4.1生まれの子	80人	7,140円
深31	ガンバ体操	16:10～17:20	水	9/5～ 12/12(15回)	小学1～3年生	35人	7,650円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	9/4～ 12/18(14回)	小学1～6年生	40人	7,140円
深33	柔道	19:00～20:30	水	9/19～ 11/21(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		9/5～ 12/12(15回)	小学1～3年生	各60人	7,650円
深35	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学4～6年生		7,650円
深36	深川キッズチア	16:30～17:45	金	8/31～ 12/14(15回)	小学1～6年生	各30人	7,650円
深37	はじめてのキッズフラ	8:50～ 9:50	土	9/1～ 12/15(15回)			7,650円

※6「ベビー体操」、※7「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
☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 スポーツ

検索

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	9/6～12/20（16回）	40人	8,160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	9/4～12/18（14回）	30人	7,840円
有3	おめざめヨガ①（ビギナー向け）	9:30～10:45	金	9/7～12/21（15回）	各35人	8,400円
有4	おめざめヨガ②	11:00～12:15				8,400円
有5	ヨガ	19:15～20:30			50人	8,400円
有6	バドミントン	10:30～12:00	火	9/4～12/18（14回）	45人	7,840円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	9/5～12/19（16回）	各40人	10,560円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	9/7～12/21（15回）		9,900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 ◀定期教室▶	19:00～20:30	水	10/3～3/27（24回）	各30人	13,440円
有10	おめざめフラ ◀定期教室▶	10:00～11:00				13,440円
有11	レディースアクアビクス		火	9/4～12/18（14回）	40人	9,240円
有12	女性水泳	10:00～11:15	水	9/5～12/19（16回）	55人	10,560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
有13	ママヨガ	10:00～11:00	金	9/7～12/21（15回）	ママと生後2か月～2歳までの子	各40組	15,300円
有14	ベビママ産後ビューティー	10:20～11:20	水	9/5～12/19（16回）	ママと生後2か月～歩き始める前の子		16,320円
有15	親子体操 1歳クラス	11:30～12:30	金	9/7～12/21（15回）	歩行可能～2歳未満の子と保護者	各35組	9,150円 双子10,650円
有16	親子体操 2歳クラス	11:20～12:20	木	9/6～12/20（16回）	H28.4.2～H29.4.1生まれの子と保護者		9,760円 双子11,360円
有17	親子体操 3・4歳クラス	11:00～12:00	火	9/4～12/18（14回）	H26.4.2～H28.4.1生まれの子と保護者	40人	8,540円 子2人9,940円
有18	キッズ・ビート体操	15:30～16:30	金	9/7～12/21（15回）	H24.4.2～H27.4.1生まれの子		7,140円
有19	キッズコーディネーション4歳クラス	15:30～16:20			H26.4.2～H27.4.1生まれの子	45人	7,650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		7,650円
有21	キッズコーディネーション 1～3年生クラス	15:45～16:45	水	9/5～12/19（16回）	小学1～3年生	各40人	8,160円
有22	有明キッズチア※8 2学期教室	16:45～17:45	木	10/4～3/14（22回）	小学1～6年生		11,220円
有30	親子水泳(土) A ※9	9:30～10:30	土	9/1～12/22（16回）	おむつのとれた概ね3歳 ～満6歳の未就学児と 保護者	各35組	11,360円
有31	親子水泳(水) B ※9	10:40～11:40					11,360円
有32	親子水泳(土) C ※9	11:50～12:50			H24.4.2～H26.4.1 生まれの子	各35人	11,360円
有33	親子水泳(日) A ※9	9:30～10:30	日	9/2～12/16（16回）			11,360円
有34	親子水泳(日) B ※9	10:40～11:40					11,360円
有35	幼児水泳(水) A ※10	14:50～15:50	水	9/5～12/19（16回）	H24.4.2～H26.4.1 生まれの子	各35人	8,960円
有36	幼児水泳(水) B ※10	16:00～17:00					8,960円
有37	幼児水泳(木) ※10	15:45～16:45	木	9/6～12/20（16回）			8,960円
有38	こども水泳(水) ※11	17:10～18:25	水	9/5～12/19（16回）	小学1～6年生	各50人	8,960円
有39	こども水泳(木) ※11	17:00～18:15	木	9/6～12/20（16回）			8,960円
有40	こども水泳(金) ※11		金	9/7～12/21（15回）			8,400円


 〒136-0071 亀戸8-22-1
 ☎5609-9571 FAX 5609-9574

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
竜1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～15:00	金	9/7～12/21 (15回)	40人	7,650円
竜2	シルバー体操	10:00～11:15	火	9/4～12/18 (14回)	60人	4,900円
竜3	らくらく体操	10:45～12:00	木	9/13～12/13 (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
竜4	太極拳	13:15~14:45	火	9/4~12/18 (14回)	50人	7,840円
竜5	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	9/5~12/19 (16回)	各40人	8,960円
竜6	リラックスヨガ	13:30~15:00	木	9/6~12/20 (16回)		8,960円
竜7	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	9/4~12/18 (14回)		9,240円
竜8	火曜夜のスイミング	19:00~20:30			30人	9,240円
竜9	木曜朝のスイミング	9:30~11:00	木	9/6~12/20 (16回)	40人	10,560円
竜10	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	9/7~12/21 (15回)	各30人	9,900円
竜11	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	9/5~12/19 (16回)		10,560円
竜12	アクアリックス	11:15~12:30	木	9/6~12/20 (16回)		10,560円
竜13	アクア DE ロコモ	9:30~10:30	金	9/7~12/21 (15回)		9,900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14	女性水泳	9:30~11:00	水	9/5~12/19 (16回)	45人	10,560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
竜15	親子でチャレンジ体操 (1・2歳児)	10:00～10:50	水	9/5～12/12 (15回)	H28.4.2～H29.4.1生まれの子と保護者	各40組	9,150円 子2人10,650円
竜16	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		9,150円 子2人10,650円
竜17	親子でエンジョイ体操 (1・2歳児)	10:00～10:50			H28.4.2～H29.4.1生まれの子と保護者		9,150円 子2人10,650円
竜18	親子でエンジョイ体操 (2・3歳児)	11:10～12:00	木	9/6～12/13 (15回)	H27.4.2～H28.4.1生まれの子と保護者		9,150円 子2人10,650円
竜19	4歳児体操	15:00～15:50			H26.4.2～H27.4.1生まれの子	40人	7,650円
竜20	5・6歳児体操	16:00～17:00			H24.4.2～H26.4.1生まれの子	50人	7,650円
竜21	産後ヨガ&エクササイズ	10:00～11:00		9/5～12/19 (16回)	ママと生後2か月～歩き始める前の子	25組	9,760円
竜22	こども体操 1・2年生	15:30～16:30	水	9/12～12/12 (14回)	小学1・2年生	各40人	7,140円
竜23	こども体操 3～6年生	16:40～17:40			小学3～6年生		7,140円
竜24	キッズチアA 	14:55～15:55		9/5～12/19 (16回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子		8,160円
竜25	キッズチアB 	16:00～17:00			小学1～6年生		8,160円
竜26	こどもバレエA 	15:25～16:25	木	9/6～12/20 (16回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子	若干名	8,160円
竜27	こどもバレエB 	16:30～17:30			小学1～3年生		8,160円
竜28	キッズサッカーA	15:00～15:50	火	9/4～12/18 (14回)	H25.4.2～H27.4.1生まれの子	各25人	7,140円
竜29	キッズサッカーB	16:10～17:00			H24.4.2～H26.4.1生まれの子		7,140円
竜30	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30～16:30	金	9/7～12/21 (15回)	小学1・2年生	各50人	7,650円
竜31	ミニバスケットボール 3～6年生	16:40～17:40			小学3～6年生		7,650円
竜32	キッズ空手	16:30～17:30	火	9/11～12/18 (13回)	小学1～6年生	25人	6,630円
竜33	こどもスターズ  スイミング (週2回コース)	16:30～18:00	月・水	9/3～12/19 (24回)	小学3～6年生がつか泳法で 25m泳げる方	若干名	13,440円
竜34	5・6歳児スイミング (水)	15:00～16:00	水	9/12～12/12 (14回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子	各40人	7,840円
竜35	5・6歳児スイミング (金)		金	9/7～12/14 (14回)			7,840円
竜36	こどもスイミング水曜 1・2年生	16:10～17:10	木	9/6～12/13 (15回)	小学1・2年生	各60人	8,400円
竜37	こどもスイミング水曜 1～6年生	17:20～18:20			小学1～6年生		8,400円
竜38	こどもスイミング金曜 1・2年生	16:10～17:10	金	9/7～12/14 (14回)	小学1・2年生	70人	7,840円
竜39	こどもスイミング金曜 1～6年生	17:20～18:20			小学1～6年生		7,840円



スタッフ募集中!!

指導スタッフ

トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室

施設管理スタッフ

総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc

～気軽に問合せください～

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 フクシ・エンタープライズ

(本社)

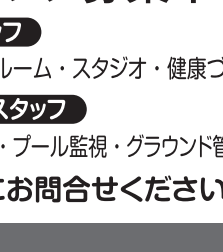
〒136-0072

江東区大島 1-9-8 プレールビル 5F

電話 03(3681)0294

FAX 03(3681)0299

<http://www.fep0294.co.jp>



総合ビル管理

警備 保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理

 **日本美装株式会社**

本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)
江東支店 東京都江東区木場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

江東区スポーツ会館 〒136-0073 北砂1-2-9 江東区スポーツ会館 検索

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	10/2~12/18 (11回)	各30人	5,610円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★★		金	10/5~12/21 (11回)		5,610円
ス3	シルバー体操 A ※12 ★★★	9:00~10:00		9/7~12/21 (15回)	60人	5,250円
ス4	シルバー体操 B ※12 ★★★	10:15~11:15			各70人	5,250円
ス5	シルバー体操 C ※12 ★☆☆	11:30~12:30				5,250円
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆	9:30~10:30	水	9/5~12/19 (16回)	40人	5,600円
ス7	ロコモ予防教室 ★☆☆		木	9/6~12/20 (16回)	30人	5,600円

※12 「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
S8	気楽にヨガ① ※13	13:30~14:30	火	9/4~12/18 (14回)	各25人	7,840円
S9	気楽にヨガ② ※13	16:00~17:00				7,840円
S10	パワーヨガ ※13	10:00~11:00	金	9/7~12/21 (15回)		8,400円
S11	気功 ※13	14:45~15:45	火	9/4~12/18 (14回)		7,840円
S12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30	水	9/5~12/19 (16回)		8,960円
S13	太極拳	10:00~11:30	金	9/7~12/21 (15回)	60人	8,400円
S14	ナイトスイミング	19:00~20:30	水	9/5~12/19 (16回)	40人	10,560円
S15	サタデースイミング① 通年教室	9:45~11:15	第1,3,5土	9/1~3/16 (13回)	若干名	8,580円
S16	サタデースイミング② 通年教室	11:15~12:45				8,580円
S17	アクアベシック	14:20~15:20	水	9/5~12/19 (16回)	各50人	10,560円
S18	アクアダンス		木	9/6~12/20 (16回)		10,560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	9/4~12/18 (14回)	各25人	7,840円
ス20	レディースヨガ(金) ※13	13:30~14:30	金	9/7~12/21 (15回)		8,400円
ス21	骨盤調整ストレッチ① ※13	10:45~11:45	水	9/5~12/19 (16回)		8,960円
ス22	骨盤調整ストレッチ② ※13	12:00~13:00				8,960円
ス23	ハワイアンフラ	11:00~12:00			8,960円	
ス25	マンデーフラ	14:30~15:45	月	10/15~3/18 (12回)	各40人	6,720円
ス26	女性水泳(週2回コース)	9:45~11:15	月・木	9/3~12/20 (23回)	各60人	15,180円
ス27	女性水泳(週1回コース)		水	9/5~12/19 (16回)		10,560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28	ママヨガ(火) ※13	11:15～12:15	火	9/4～12/18 (14回)	2歳未満の子と 女性の保護者	各25組	9,240円
ス29	ママヨガ(金) ※13		金	9/7～12/21 (15回)			9,900円
ス30	ひよこ体操(火)	10:00～10:50	火	9/4～12/18 (14回)	H28.9.2～H29.9.1 生まれの子と保護者	各40組	8,540円 双子9,940円
ス31	ひよこ体操(水)		水	9/5～12/19 (16回)			9,760円 双子11,360円
ス32	パンピ体操(火)	11:00～11:50	火	9/4～12/18 (14回)	H27.9.2～H28.9.1 生まれの子と保護者	各40組	8,540円 双子9,940円
ス33	パンピ体操(水)		水	9/5～12/19 (16回)			9,760円 双子11,360円
ス34	わんぱく体操(木)	14:45～15:30	木	9/6～12/20 (16回)	H26.4.2～H28.4.1 生まれの子	各30人	8,160円
ス35	わんぱく体操(金)		金	9/7～12/21 (15回)			7,650円
ス36	チャレンジ体操(木)	15:45～16:45	木	9/6～12/20 (16回)	H24.4.2～H26.4.1 生まれの子	各40人	8,160円
ス37	チャレンジ体操(金)		金	9/7～12/21 (15回)			7,650円
ス38	こども体操	16:00～17:00	水	9/5～12/19 (16回)	小学1～3年生	50人	8,160円
ス39	幼児キッズ空手 	15:15～16:15	木	10/11～3/14 (19回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子 小学1～6年生	各30人	9,690円
ス40	キッズ空手 	16:30～17:30	火	9/30～3/19 (17回)			9,690円
ス41	ジュニアヒップホップ 		35人	8,670円			
ス42	親子スイム①	12:45～13:30	男13,5才 女12,4才	9/1～12/15 (8回)	H26.1.1～H27.9.1 生まれの子と保護者	各30組	5,680円
ス43	親子スイム②			9/8～12/22 (8回)			5,680円
ス44	チャレンジスイム	15:15～16:00	火	9/4～12/18 (14回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子 小学1～3年生	35人	7,840円
ス45	のびのびスイム(火)	16:00～17:15	木	9/6～12/20 (16回)			7,840円
ス46	のびのびスイム(木)		17:15～18:30	火	9/4～12/18 (14回)	小学1～6年生	各60人
ス47	すいすいスイム(火)	木		9/6～12/20 (16回)	7,840円		
ス48	すいすいスイム(木)						8,960円

※13 教室に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

快適な居住空間の創造を通じて
 一步先の『豊かさ』を追求する
 『生活環境創造企業を目指して』

■総合ビルメンテナンス

 株式会社 **リンレイサービス**

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-26-5
 TEL: 03-3681-1163

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

136-0074 東砂4-24-1 東砂 スポーツ 検索

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2	シルバー体操(火)※14	13:30～14:45	火	9/4～12/11 (13回)	各65人	4,550円
東3	シルバー体操(水)※14		水	9/5～12/12 (15回)		5,250円
東4	シルバー体操(金)※14	9:15～10:30	金	9/7～12/14 (14回)	40人	4,900円
東5	らくらく体操	13:00～14:00			60人	4,900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 リラクス系 ★★☆☆	9:30～10:45	火	9/4～12/11 (13回)	各30人	7,280円
東7	ヨガ(火)② ※15 リラクス系 ★★☆☆	11:00～12:15				7,280円
東8	ヨガ(水)① ※16 アーシック ★☆☆	15:00～16:15	水	9/5～12/12 (15回)		8,400円
東9	ヨガ(水)② ※17 アーシック ★★☆☆	19:15～20:30				8,400円
東10	ヨガ(木) ※15 リラクス系 ★★☆☆	14:15～15:30	木	9/6～12/13 (15回)	各30人	8,400円
東11	ヨガ(金)① ※16 相川助* ★☆☆	9:30～10:45	金	9/7～12/14 (14回)		7,840円
東12	ヨガ(金)② ※17 アーシック ★★☆☆	19:15～20:30				7,840円
東13	ヨガ(土)① ※15 ヴィーナス系 ★★☆☆	9:30～10:45	土	9/8～12/15 (14回)		7,840円
東14	ヨガ(土)② ※15 ヴィーナス系 ★★☆☆	11:00～12:15			7,840円	
東15	太極拳(水)経験者のみ ※18	10:00～11:30	水	9/5～12/12 (15回)	各50人	8,400円
東16	太極拳(木) ※18	14:00～15:30	木	9/6～12/13 (15回)		8,400円
東18	モーニングバドミントン ※19	10:00～11:30	火	9/4～12/11 (13回)	各60人	7,280円
東19	イブニングバドミントン ※19	19:15～20:45	水	9/5～12/12 (15回)		8,400円
東20	モーニング水泳(火) ※20	9:30～11:00	火	9/4～12/11 (13回)	各50人	8,580円
東21	モーニング水泳(木) ※20		木	9/6～12/13 (15回)		9,900円
東22	金曜ナイトスイミング	19:00～20:30	金	9/7～12/14 (14回)		9,240円
東23	期☆スイミングクラブ 通年教室 4泳法50m泳げる方	11:00～12:30	木	9/6～12/13 (15回)	若干名	9,900円
東24	火曜アクアビクス	13:00～14:00	火	9/4～12/11 (13回)	各40人	8,580円
東25	すいすいアクアビクス	19:00～20:00	水	9/5～12/12 (15回)		9,900円
東26	水中からくらく運動	14:00～15:00	木	9/6～12/13 (15回)		9,900円
東27	水中ウォーキング		金	9/7～12/14 (14回)		9,240円

※14～20 同じ番号の教室は抽選となった場合、複数受講することはできません。★印が多いほど強度が上がります。

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
東17	ハワイアンフラ	14:30~15:30	金	9/7~12/14 (14回)	各60人	7,840円
東28	女性水泳(週2回コース)	9:30~11:00	月・金	9/3~12/14 (21回)		13,860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
東29	親子 de スキンシップ	9:20～10:05	木	9/6～12/13 (15回)	H29.9.2～H30.4.1生まれの子と保護者	各30組	9,150円
東30	親子 de すくすく体操(水)※21	10:30～11:15	水	9/5～12/12 (15回)	H28.9.2～H29.9.1 生まれの子と保護者		9,150円
東31	親子 de すくすく体操(木)※21		木	9/6～12/13 (15回)			9,150円
東32	親子 de ニコニコ体操(水)※22	11:35～12:20	水	9/5～12/12 (15回)	H27.9.2～H28.9.1 生まれの子と保護者		9,150円
東33	親子 de ニコニコ体操(木)※22		木	9/6～12/13 (15回)			9,150円
東34	親子 de 体操	9:30～10:30	金	9/7～12/14 (14回)	H26.4.2～H27.9.1生まれの子と保護者	35組	8,540円 子ども9,940円
東35	アフタービクス	10:45～11:45			産後1ヶ月後撮影を受診済のお母さんと子	25組	8,540円
東36	幼児体操	16:00～17:00	木	9/6～12/13 (15回)	H24.4.2～H26.4.1 生まれの子	50人	7,650円
東37	こどもリズムダンス Jr	15:15～16:00	火	9/4～12/11 (13回)		20人	6,630円
東38	こどもリズムダンス ※通年教室	16:15～17:30			小学1～6年生	若干名	6,630円
東39	ミニバスケットボール①	16:30～17:30	水	9/5～12/12 (15回)	小学1～3年生	各50人	7,650円
東40	ミニバスケットボール②	17:40～18:40			小学4～6年生		7,650円
東41	Kids 空手	17:40～19:10			木		9/6～12/13 (15回)
東42	kids スイム &mama アクア	15:00～16:00	金	9/7～12/14 (14回)	H26.4.2～H27.9.1生まれのおむとどけの子と保護者	20組	9,940円
東43	ひよこ水泳(水) ※23		水	9/5～12/12 (15回)	H24.4.2～H26.4.1 生まれの子	各30人	8,400円
東44	ひよこ水泳(木) ※23		木	9/6～12/13 (15回)			8,400円
東45	ひよこ水泳(土) ※23		11:30～12:30	土		9/8～12/15 (14回)	25人
東46	あひる水泳 ※24	16:00～17:00	金	9/7～12/14 (14回)	小学1・2年生	40人	7,840円
東47	こども水泳(水)① ※24	16:15～17:15	水	9/5～12/12 (15回)	小学1～6年生	各60人	8,400円
東48	こども水泳(水)② ※24	17:15～18:15					8,400円
東49	こども水泳(金)① ※24	17:00～18:00					7,840円
東50	こども水泳(金)② ※24	18:00～19:00					7,840円
東51	こども水泳塾 ※通年教室	9:45～11:15	土	9/8～12/15 (14回)			小学1～6年生 クロールで15m程度泳げる方

※21～24 同じ番号の教室は抽選となった場合、複数受講することはできません。

水に親しみ 水と遊ぶ

各種スポーツ企画、運営、指導
スポーツ施設総合管理
警備業（プール管理）

スタッフ募集

有限会社 アクアティック

〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303
TEL：03-5809-9400 FAX：03-5809-9438
<http://www.aquatic.co.jp>



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 「BMXフリースタイル・BMXレーシング」

江東区有明北地区にて計画されている有明BMXコースでは、自転車競技の「BMXフリースタイル・BMXレーシング」が開催されます。そこで、今回は自転車競技「BMX」を紹介します。

BMXとは、バイシクル・モトクロスのことです。北京2008大会で正式種目として「BMXレーシング」が採用され、さらに東京2020大会では、「BMXフリースタイル」が正式種目となりました。

BMXレーシングは、最大8人でスタートし、土や砂を厚く敷きつめてつくった走路とアップダウンのあるコースを駆け抜け順位を競う種目です。大きく起伏のあるコースでのジャンプやスピーディーでスリリングなレース展開が魅力です。

BMXフリースタイル（パーク）は、様々なジャンプ台やスロープを設置した会場で行われ、1分間にトリック（ジャンプ、回転、テクニク）を組み合せ、点数を競う種目です。通常ではありえない動きを自転車でを行い、高さのあるジャンプや縦回転・横回転といった空中技など、大迫力のトリックに注目しましょう。

亀戸スポーツセンターでは、5月、幼児を対象とした「ストライダー教室＆試乗会」を開催し、ご好評をいただきました。第二弾も企画しますので、ぜひご参加ください。



「スポーツクライミング」

東京2020大会では、「スポーツクライミング」が江東区の青海アーバンスポーツ会場で開催されます。

実施される種目は、「スピード」「ボルダリング」「リード」の3つです。各選手はこの3種目を行い、総合ポイントで順位を競います。日本のメダル獲得が大いに期待される種目です。



区内スポーツセンターでは、オリンピック競技が体験できます。

8月 「親子で登ろう！ クライミングフェスタ」を開催！



深川スポーツセンターにはクライミングウォールが常設されています。8月26日(日)には、親子で行うクライミングイベントを開催します。

東京都山岳連盟の指導員が安全確保を行うので、はじめての方でも安心して登ることができます。トップ選手のすごさをきくと実感できるはず！

- 日 時 8月26日(日) ①9:00~10:40 ②10:50~12:30
- 会 場 深川スポーツセンター 1階クライミングウォール
- 対 象 小学生と親（保護者となる18歳以上の方可）
こども1人に対し親（保護者）1人
- 定 員 ①・② 各20組 定員を超えた場合は抽選（区内在住・在学者優先）
- 費 用 1組600円
- 申込期間 7月21日(土)~7月31日(火) 必着
往復はがきに(1)親子で登ろう！クライミングフェスタ(2)希望時間(①・②のどちらか)(3)参加者(2人)の氏名(ふりがな)・性別(4)住所※在学の場合は学校名(5)電話番号(6)学校・学年を記入し、下記まで郵送
- 問 合 せ 深川スポーツセンター 〒135-0044 越中島1-2-18 ☎3820-5881

KOTOスポーツキャラバンto 東京2020 ~みんなでTry!オリンピック・パラリンピック競技~

東京2020大会で実施される競技を知っていただくとともに、オリンピック・パラリンピックの魅力をより多くの方へ伝えるため、江東区は区内各地で競技体験イベントを開催しています。

8月は東京2020大会に向けた2年前イベントとして開催し、江東区を本拠地とする3人制バスケットボール(3×3)のプロチームKOTO PHOENIX.EXEをゲストにお迎えし、競技体験のほか、デモンストレーションなど、どなたでも楽しめる企画を考えております。

- 日 時 平成30年8月11日(土)
- 会 場 ららぽーと豊洲(豊洲2-4-9)
- 費 用 無料 対 象 どなたでも
- 主 催 江東区
- 問合せ 江東区オリンピック・パラリンピック開催準備課 ☎3647-5513



★今後のスケジュール

今後のスケジュールは表のとおりを予定しています。内容については江東区ホームページ等で随時お知らせします。

日程	会場
10月20日(土) 21日(日)	都立木場公園 (江東区民まつり)
11月17日(土)	アリオ北砂 (北砂2-17-1)
1月6日(日)	南砂町SCスナモ (新砂3-4-31)

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¥2,600(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8月31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
エリアメンバーも募集中!!

**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 ボトラーズジャパン株式会社 <https://www.ccbji.co.jp/>

＜コカ・コーラ指定会社＞

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

えがの湯

ともに歩み 心の自立 ささえます

デイサービスのすこやか ☎ 03-5857-6200
江東区北砂5-17-36 すこやかホーム 検索

平成30年5月1日 OPEN!

入浴専門サービス「えがの湯」

随時見学可能。ぜひお問い合わせください。
住所：江東区北砂7丁目1番25-308号
☎03-6682-4645