

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.105 令和元年(2019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

<https://www.koto-hsc.or.jp/>

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



第2期 教室受講生募集中!!



親子水泳教室やこども水泳教室をはじめ、
多彩なラインナップの教室をご用意しています。
親子のふれあいづくりに! 健康づくりに!
一緒にスポーツ、はじめませんか!

2~7面の各教室案内をご覧ください。
お申込みください。

いつでも! どこでも! 簡単に!
ぜひ、WEB申込みをご利用ください!!



プール営業時間拡大!! 7/19(金)~8/31(土)は朝9時から営業します。

大人 400円 こども 150円 シニア 150円

- ◆2時間までの料金です。2時間を越えた場合は、超過料金がかかります。
- ◆シニア料金をご利用の方は、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。
- ◆おおむね3歳以上のオムツの取れた方が利用できます。
- ◆利用方法・注意事項等は、各施設のホームページをご確認ください。



有明スポーツセンターには
スライダーもあるよ!!

江東区健康スポーツ公社は 地域に根ざしたスポーツ活動の場を提供します。

亀戸スポーツセンター

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

交通機関

- ・東武亀戸線 亀戸水神駅 徒歩3分
- ・JR総武線 亀戸駅(東口) 徒歩15分
- ・都営バス(亀26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



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) | 内容 | 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 | 9/6~12/20 (16回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 40人 | 8,160円 |
| 亀2 | シニア体操 | 10:00~11:15 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | ゲーム要素などを取り入れた軽い体操で健康維持増進をサポートします。 | 60人 | 4,900円 |
| 亀3 | らくらく体操 | 10:45~12:00 | 木 | 9/5~12/19 (16回) | 体を動かすのが苦手な方にもオススメ。軽い体操で健康増進を目的としたクラスです。 | 30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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|------------|-------------|----|------------------|---|------|--------|
| 亀4 | 太極拳 | 13:15~14:45 | 火 | 9/ 3~12/24 (14回) | 初心者から上級者までを対象に、「有名な健康太極拳」をレベルに応じて指導します。 | 50人 | 7,840円 |
| 亀5 | 健康シェイプアップ | 13:30~14:45 | 水 | 9/ 4~12/18 (16回) | エアロビクスやストレッチ、ダンベル体操でシェイプアップを行います。 | 各40人 | 8,960円 |
| 亀6 | リラクソヨガ | 13:30~15:00 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | やさしいヨガポーズで整体効果を高め、深い安らぎを与えます。 | | 8,960円 |
| 亀7 | 火曜朝のスイミング | 9:30~11:00 | 火 | 9/ 3~12/17 (13回) | 初心者から上級者までを対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。 | 30人 | 8,580円 |
| 亀8 | 火曜夜のスイミング | 19:00~20:30 | | | | | 8,580円 |
| 亀9 | 木曜朝のスイミング | 9:30~11:00 | 木 | 9/12~12/ 5 (13回) | 初心者から上級者までを対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。 | 40人 | 8,580円 |
| 亀10 | 金曜朝のスイミング | 10:45~12:15 | | | | | 9,240円 |
| 亀11 | 脂肪燃焼アクア | 11:15~12:15 | 水 | 9/11~12/ 4 (13回) | シェイプアップを目的とした水中でのエアロビクスです。 | 各30人 | 8,580円 |
| 亀12 | シェイプアップアクア | | | | | | 9,240円 |
| 亀13 | アクア DE ロコモ | 9:30~10:30 | 金 | 9/13~12/13 (14回) | ウォーキングやレクリエーションを取り入れた水中運動を行います。 | 40人 | 9,240円 |

女性対象教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|---------------|-------------|----|------------------|-------------------------------------|------|--------|
| 亀14 | モーニングチア体操(隔週) | 11:15~12:15 | 水 | 9/ 4~12/11 (8回) | 初心者の方大歓迎!振り付けを覚えるので、頭のトレーニングにもなります。 | 25人 | 4,480円 |
| 亀15 | 女性水泳 | 9:30~11:00 | | 9/11~12/11 (14回) | 正しいフォームでの泳ぎ方をレベル別に指導します。 | 45人 | 9,240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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|--------------------------|-------------|------------------|------------------|---|--|--------|----------------------|
| 亀16 | 親子でチャレンジ体操(1・2歳児) | 10:00~10:50 | 水 | 9/ 4~12/11 (15回) | 親子でリズム体操、手具(ボールやフープなど)、跳び箱、マット、鉄棒などの器具運動、スキップや模倣(まねっこ遊び)をみんなで楽しく行います。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 9,150円 〒2人10,650円 |
| 亀17 | 親子でチャレンジ体操(2・3歳児) | 11:10~12:00 | | | | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | | 9,150円 〒2人10,650円 |
| 亀18 | 親子でエンジョイ体操(1・2歳児) | 10:00~10:50 | 木 | 9/ 5~12/12 (15回) | 遊びを取り入れた体操をお友達と一緒に楽しく行います。体全体を動かして楽しく運動を行います。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 9,150円 〒2人10,650円 |
| 亀19 | 親子でエンジョイ体操(2・3歳児) | 11:10~12:00 | | | | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | | 9,150円 〒2人10,650円 |
| 亀20 | 4歳児体操 | 15:00~15:50 | 9/ 4~12/25 (17回) | 9/11~12/11 (14回) | ヨガと筋力トレーニングで産後の体の機能回復や体形改善を行います。マット運動・鉄棒・跳び箱、レクリエーションを通して、運動能力を伸ばすことを目的とした体操教室です。 | H27.4.2~H28.4.1生まれの子 ママと生徒2か月~歩き始める前までの子 | 各30人 | 7,140円 |
| 亀21 | 5・6歳児体操 | 16:00~17:00 | | | | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | | 7,140円 |
| 亀22 | 産後ヨガ&エクササイズ | 10:00~11:00 | 9/ 4~12/18 (16回) | 9/ 3~12/17 (13回) | チアダンスの発表会を目標に、みんなで楽しく踊る教室です。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各30人 | 8,160円 |
| 亀23 | 子ども体操1・2年生 | 15:30~16:30 | | | | 小学1~2年生 | | 8,160円 |
| 亀24 | 子ども体操3~6年生 | 16:40~17:40 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | ストレッチやレッスンを通して、バレエの基礎を学ぶ教室です。*バレエシューズ・レオタード・タイツなどが必要です。詳しくはお問合せください。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各30人 | 8,160円 |
| 亀25 | キッズチアA ※1 | 14:55~15:55 | | | | 小学1~3年生 | | 8,160円 |
| 亀26 | キッズチアB ※1 | 16:00~17:00 | 9/ 3~12/17 (13回) | 9/ 6~12/20 (16回) | サッカーを通じて体を動かす楽しさやルール、マナーを守ることなどを目的とした教室です。 | H26.4.2~H28.4.1生まれの子 H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各25人 | 6,630円 |
| 亀27 | 子どもバレエA ※1 | 15:25~16:25 | | | | 小学1~3年生 | | 6,630円 |
| 亀28 | 子どもバレエB ※1 | 16:30~17:30 | 9/ 3~12/17 (13回) | 9/ 7~12/21 (15回) | ルールやパス、ドリブル、シュートなどの基礎技術をしっかりと身に付けることを目的とした教室です。 | 小学1~3年生 | 各50人 | 8,160円 |
| 亀29 | キッズサッカーA | 15:00~15:50 | | | | 小学3~6年生 | | 8,160円 |
| 亀30 | キッズサッカーB | 16:10~17:00 | 9/ 6~12/20 (16回) | 9/ 3~12/17 (13回) | 空手の基礎をもとに、礼儀作法を学びながら心と体を鍛える教室です。 | H25.4.2生まれの子~小学6年生 | 各25人 | 6,630円 |
| 亀31 | ミニバスケットボール1~3年生 | 15:30~16:30 | | | | 小学1~3年生 | | 6,630円 |
| 亀32 | ミニバスケットボール3~6年生 | 16:40~17:40 | 9/ 2~12/18 (23回) | 9/11~12/ 4 (13回) | 水遊び・水慣れを通じて、泳ぎの基礎の習得まで、お子様の体力に合わせて無理なく指導をします。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各40人 | 7,280円 |
| 亀33 | キッズ空手 | 16:30~17:30 | | | | 小学1~3年生 | | 7,280円 |
| 亀34 | 子どもマスターズスイミング(週2回コース) ※1 | 16:30~18:00 | 9/11~12/ 4 (13回) | 9/13~12/ 6 (13回) | 泳力レベルに応じて基礎から無理なく指導します。 | 小学3~6年生かつ泳法で25m泳げる方 | 各60人 | 7,840円 |
| 亀35 | 5・6歳児スイミング(水) ※2 | 15:00~16:00 | | | | 小学1・2年生 | | 7,840円 |
| 亀36 | 5・6歳児スイミング(金) ※2 | 15:00~16:00 | 9/12~12/12 (14回) | 9/13~12/ 6 (13回) | 泳力レベルに応じて基礎から無理なく指導します。 | 小学1~6年生 | 各60人 | 7,840円 |
| 亀37 | 子どもスイミング水曜1~2年生 ※2 | 16:10~17:10 | | | | 小学1~2年生 | | 7,840円 |
| 亀38 | 子どもスイミング水曜1~6年生 ※2 | 17:20~18:20 | 9/13~12/ 6 (13回) | 9/13~12/ 6 (13回) | 泳力レベルに応じて基礎から無理なく指導します。 | 小学1~2年生 | 各30人 | 7,280円 |
| 亀39 | 子どもスイミング水曜1~2年生 ※2 | 16:10~17:10 | | | | 小学1~2年生 | | 7,280円 |
| 亀40 | 子どもスイミング水曜1~6年生 ※2 | 17:20~18:20 | | | | 小学1~6年生 | 7,280円 | |

*1「キッズチア」「子どもバレエ」「子どもマスターズスイミング」のみ、3期への継続優先受講ができます。
 *2「5・6歳児スイミング」「子どもスイミング」は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。

第2期教室 申込方法

申込方法 WEB 往復はがき 窓口
 WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法でお申込みいただけます。

| 申込み締切(必着) | 抽選 | 支払締切 | 追加申込み受付開始 |
|-------------------------------|---------|----------|------------------|
| 7月29日(月)必着 (WEB 23時55分 締切) | 8月2日(金) | 8月18日(日) | 8月6日(火) 9:00~ |

- はがきでのお申込みは、1教室につきはがき1枚とし、1枚のはがきで申込みが1人(1組)となります。(同時抽選を除く)
- 同じ住所に住む家族が同じ教室に申込み場合、はがき1枚で申込み可能です。
※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
- 同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。各施設にお問合せください。
- 申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込みは無効とさせていただきます。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 定員を超えた場合は、区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。
- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方の受講はできません。

- STEP1 会員登録** ①各施設ホームページの教室案内から申込みシステムへ
STEP2 教室申込 ②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
STEP3 結果確認 ③ログインし、施設・教室を選んで申込み
 ④メールでお知らせ
 ⑤当選後は各施設受付窓口にて受講料のお支払い

記入例を参考に往復はがきでお申込みください。

| 返信用 | 受講者の住所 | 受講者の氏名 |
|-----|----------|----------|
| 62 | □□□-□□□□ | □□□□□□□□ |

| 主催施設 | あて先 |
|-------------|---------------------|
| 江東区スポーツ会館 | 〒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 |
| 亀戸スポーツセンター | 〒136-0071 亀戸8-22-1 |
| 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 |

返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口でお申込みください。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎ 3820-5881 / FAX 3820-5884

交通機関

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線 門前仲町駅(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(門33 門19 海01) 越中島 徒歩1分



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) | 内容 | 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 | 9/5~12/19 (16回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 40人 | 8,160円 |
| 深2 | シニア体操(水)① | 9:30~10:45 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 柔軟性を高めるストレッチ、リズム体操やレクリエーションゲームを行います。 | 各60人 | 5,600円 |
| 深3 | シニア体操(水)② | 11:00~12:15 | | | | | 5,600円 |
| 深4 | シニア体操(金) | 13:30~14:45 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | | | 5,600円 |

一般向け教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-------------------|-------------|----|-------------------|----------------------------------|------|---------|
| 深5 | シェイプアップ体操 | 10:30~12:00 | 火 | 9/ 3~12/17 (13回) | エアロビクスやエクササイズで美しい体づくりを目的とした教室です。 | 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 | 9/ 6~12/20 (16回) | ストレッチ解消を目的としたエアロビクスやストレッチを行います。 | 各50人 | 8,960円 |
| 深8 | ヨガ(水) | 13:30~14:30 | 水 | 9/ 4~12/18 (16回) | 初心者でもできるやさしい癒しのヨガ教室です。 | | 8,960円 |
| 深9 | ヨガ(土)① ※1 | 9:30~10:30 | 土 | 9/ 7~12/21 (15回) | ランダダンス、スタンダードダンスなどを行います。 | 80人 | 8,400円 |
| 深10 | ヨガ(土)② ※1 | 11:00~12:00 | | | | | 8,400円 |
| 深11 | 社交ダンス | 19:00~20:30 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | 初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。 | 30人 | 11,200円 |
| 深12 | パドミントン ※2 | | 火 | 9/ 3~12/17 (13回) | 中級者向けにステップアップできるよう指導します。 | | 8,960円 |
| 深13 | 中級者パドミントン ※2 ※3 | 10:00~11:30 | 水 | 9/ 4~12/18 (16回) | 初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。 | 40人 | 4,480円 |
| 深14 | モーニングパドミントン ※2 ※4 | 9:00~10:30 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 初心者・初級Ⅰ・初級Ⅱのクラスに分かれ、レベルごとに指導します。 | | 5,600円 |
| 深15 | 卓球 | 19:00~20:30 | 火 | 10/29~12/17 (8回) | 基礎から各自のレベルに合わせた指導をします。(柔道着貸出あり) | 20人 | 5,600円 |
| 深16 | 柔道 | | 水 | 9/18~11/20 (10回) | | | |

*1「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。
 *2「パドミントン」「中級者パドミントン」「モーニングパドミントン」「レディースパドミントン」は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。
 *3「中級者パドミントン」は江東区パドミントン協会が行っている大会で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。
 *4「モーニングパドミントン」「レディースパドミントン」は江東区パ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。

女性教室教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-------------------|-------------|----|------------------|-----------------------------|------|---------|
| 深17 | レディースパドミントン ※2 ※4 | 10:45~12:15 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。 | 80人 | 8,960円 |
| 深18 | ハワイアンフラ | 10:00~11:00 | 木 | 10/17~3/19 (21回) | 心地よいハワイアンミュージックに合わせて踊る教室です。 | 40人 | 11,760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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|--------------------|------------------|----|------------------|---|--------------------------|------|---|
| 深19 | 産後ママのシェイプアップエクササイズ | 13:15~14:15 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | ストレッチや筋力トレーニングの動きで産後のストレッチ解消、リフレッシュを目的とした教室です。 | ママと生徒2か月~歩き始める前の子 | 25組 | 9,760円 |
| 深20 | ベビー体操(火) ※5 | 9:30~10:20 | 火 | 9/ 3~12/17 (13回) | 親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせながら行います。親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各30組 | 7,930円 双子9,230円 9,760円 双子11,360円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 |
| 深21 | ベビー体操(木) ※5 | 10:00~10:50 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | 親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせながら行います。親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各30組 | 7,930円 双子9,230円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 |
| 深22 | ベビー体操(金) ※5 | 9:30~10:20 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせながら行います。親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各30組 | 7,930円 双子9,230円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 |
| 深23 | ベビー体操(土) ※5 | 10:10~11:00 | 土 | 9/ 7~12/21 (15回) | 親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせながら行います。親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各30組 | 7,930円 双子9,230円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 9,760円 双子11,360円 9,150円 双子10,650円 |
| 深24 | ひよこ体操(水) ※6 | 10:00~10:50 | 水 | 9/ 4~12/18 (16回) | 親子体操を中心に、リズム体操やボール・フープ等の手具、マット・跳び箱・平均台等の器具も使い、楽しく体を動かしながら親子の絆を深め、心身の発育と発達を促します。 | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 各35人 | 8,160円 |
| 深25 | ひよこ体操(木) ※6 | 11:00~11:50 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | 親子体操を中心に、リズム体操やボール・フープ等の手具、マット・跳び箱・平均台等の器具も使い、楽しく体を動かしながら親子の絆を深め、心身の発育と発達を促します。 | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 各35人 | 8,160円 |
| 深26 | ひよこ体操(金) ※6 | 10:30~11:20 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 親子体操を中心に、リズム体操やボール・フープ等の手具、マット・跳び箱・平均台等の器具も使い、楽しく体を動かしながら親子の絆を深め、心身の発育と発達を促します。 | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 各35人 | 8,160円 |
| 深27 | ひよこ体操(土) ※6 | 11:10~12:00 | 土 | 9/ 7~12/21 (15回) | 親子体操を中心に、リズム体操やボール・フープ等の手具、マット・跳び箱・平均台等の器具も使い、楽しく体を動かしながら親子の絆を深め、心身の発育と発達を促します。 | H28.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 各35人 | 8,160円 |
| 深28 | ホップ子ども体操 | 14:30~15:20 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | たくさんのお友達と一緒に数多くの動きや遊びを通して、楽しく元気いっぱい体を動かす教室です。 | H27.4.2~H28.4.1生まれの子 | 各60人 | 8,160円 |
| 深29 | ステップ子ども体操 | 15:30~16:20 | | | | | | H26.4.2~H27.4.1生まれの子 |
| 深30 | ジャンプ子ども体操(ユニフォーム) | 16:30~17:20 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 小学校入学前に「できない」を「できる」ように指導します。前転・後転・側転・逆上がり・縄跳びなどにチャレンジする教室です。 | H25.4.2~H26.4.1生まれの子 | 70人 | 8,160円 |
| 深31 | えいごdeエクササイズ | 9/ 3~12/17 (13回) | 火 | 9/ 3~12/17 (13回) | 英語に親しみながら、マット運動や体操を行います。 | 小学1~3年生 | 各35人 | |

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

交通機関

- ・東京メトロ半蔵門線 住吉駅 徒歩12分
- ・都営新宿線 西大島駅 徒歩12分 住吉駅 徒歩12分
- ・都営バス 大島一丁目 徒歩8分
扇橋二丁目 徒歩7分
扇橋三丁目 徒歩4分

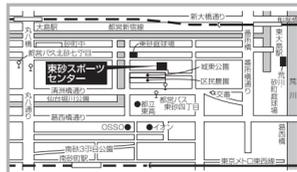


東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎ 5606-3171 / FAX 5606-3176

交通機関

- ・東京メトロ東西線 南砂町駅(東口2a) 徒歩20分
- ・都営新宿線 大島駅(A5) 徒歩20分
- ・都営バス(門21 秋26 両28 電29 電21) 東砂四丁目 徒歩5分



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) | 内容 | 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 | 10/1~12/17(10回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 各30人 | 5,100円 |
| ス2 | 転ばぬ先のトレーニング(金)★★☆ | | | 10/4~12/20(12回) | | | 6,120円 |
| ス3 | シニア体操A ※1 ★★☆ | 9:00~10:00 | 金 | 9/6~12/20(16回) | 柔軟性を養うストレッチや全身を使ったリズム体操で運動不足の解消を目的とします。 (A・B・Cで強度が違うので参加の際はご注意ください。) | 60人 | 5,600円 |
| ス4 | シニア体操B ※1 ★★☆ | 10:15~11:15 | | | | | 5,600円 |
| ス5 | シニア体操C ※1 ★☆☆ | 11:30~12:30 | | | | | 5,600円 |
| ス6 | 60歳からのチェアピクス ★☆☆ | 9:30~10:30 | | | | | 40人 |
| ス7 | ロコモ予防教室 ★☆☆ | 9:30~10:30 | 木 | 9/5~12/19(16回) | 下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。 | 30人 | 5,600円 |

※1「シニア体操」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。
★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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|------------|-------------|---------|----------------|---|------|---------|
| ス8 | 気楽にヨガ① ※2 | 13:30~14:30 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 簡単でどなたでも楽しめる内容で行います。リフレッシュ「気持ちよく遊ぶ気分」がおすすめです。 | 各25人 | 7,280円 |
| ス9 | 気楽にヨガ② ※2 | 16:00~17:00 | | | | | 7,280円 |
| ス10 | パワーヨガ ※2 | 10:00~11:00 | 金 | 9/6~12/20(16回) | ボディメイク効果とメンタル調整効果が充実したプログラムです。 | 各25人 | 8,960円 |
| ス11 | 気功 ※2 | 14:45~15:45 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 姿勢や体質改善・リラクゼーション効果も抜群です。 | | 7,280円 |
| ス12 | 脂肪燃焼エクササイズ | 9:30~10:30 | 水 | 9/4~12/18(16回) | やわらかいボールなどで体幹部を鍛えます。 | 60人 | 8,960円 |
| ス13 | 太極拳 | 10:00~11:30 | 金 | 9/6~12/20(16回) | 自然な呼吸法で心身のバランスを取り健康な体づくりを行います。 | | 8,960円 |
| ス14 | ナイトスイミング | 19:00~20:30 | 水 | 9/4~12/18(16回) | 江東区水泳連盟指導の水泳教室です。(中学生も参加可能・要送迎) | 40人 | 10,560円 |
| ス15 | サタデースイミング① | 9:45~11:15 | 第1,3,5土 | 9/7~ 3/21(15回) | 初心者から経験者まで個人の泳力に合わせて指導します。(中学生も参加可能) | 若干名 | 9,900円 |
| ス16 | サタデースイミング② | 11:15~12:45 | | | | | 9,900円 |
| ス17 | アクアベジック | 14:20~15:20 | 水 | 9/4~12/18(16回) | 水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。 | 各50人 | 10,560円 |
| ス18 | アクアダンス | | 木 | 9/5~12/19(16回) | 経験者や体力のある方を対象とした水中エクササイズです。 | | 10,560円 |

女性対象教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|---------------|-------------|-----|-----------------|--|------|---------|
| ス19 | レディースヨガ(火) ※2 | 10:00~11:00 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 簡単でどなたでも楽しめる内容の教室です。女性専用なのでより和やかな雰囲気でお楽しみます。 | 各25人 | 7,280円 |
| ス20 | レディースヨガ(金) ※2 | 13:30~14:30 | 金 | 9/6~12/20(16回) | | | 8,960円 |
| ス21 | 骨盤調整ストレッチ① ※2 | 10:45~11:45 | 水 | 9/4~12/18(16回) | ストレッチを中心とした教室です。骨盤を整え、姿勢改善や内臓の活性化の効果も期待できます。 | 各40人 | 8,960円 |
| ス22 | 骨盤調整ストレッチ② ※2 | 12:00~13:00 | | | | | 8,960円 |
| ス23 | ハワイアンフラ | 11:00~12:00 | 月 | 10/7~ 3/30(11回) | フラダンスの基本的な動きを学び、一つの曲の振り付けを完成させます。 | 各40人 | 8,960円 |
| ス25 | マンデーフラ | 14:30~15:45 | | | | | 6,160円 |
| ス26 | 女性水泳(週2回コース) | 9:45~11:15 | 月・木 | 9/2~12/19(23回) | 初心者から経験者まで、個人の泳力に合わせて指導します。 | 各60人 | 15,180円 |
| ス27 | 女性水泳(週1回コース) | | 水 | 9/4~12/26(16回) | | | 10,560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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|------------|---------------|---------|------------------|---|------------------------------|------|---------|
| ス28 | ママヨガ(火) ※2 | 11:15~12:15 | 火 | 9/3~12/17(13回) | お子様を連れて参加できるヨガです。産後の体を無理なく調整していきます。 | 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) ※2 | | 金 | 9/6~12/20(16回) | | | | 10,560円 |
| ス30 | ひよこ体操(火) | 10:00~10:50 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 親子でボールやフープ・手遊びを行いながら神経系の発達を促していきます。 | H29.9.2~H30.9.1 生まれの子と保護者 | 各40組 | 9,760円 |
| ス31 | ひよこ体操(水) | | 水 | 9/4~12/18(16回) | | | | 9,760円 |
| ス32 | パンピ体操(火) | 11:00~11:50 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 親子で音楽に合わせた体操や平均台・マットなどを使って楽しく体づくりを行います。 | H28.9.2~H29.9.1 生まれの子と保護者 | 各30人 | 7,930円 |
| ス33 | パンピ体操(水) | | 水 | 9/4~12/18(16回) | | | | 9,970円 |
| ス34 | わんぱく体操(木) | 14:45~15:30 | 木 | 9/5~12/19(16回) | マット・跳び箱などを使用し、基礎運動能力向上を目的としたクラスです。 | H27.4.2~H29.4.1 生まれの子 | 各40人 | 8,160円 |
| ス35 | わんぱく体操(金) | | 金 | 9/6~12/20(16回) | | | | 8,160円 |
| ス36 | チャレンジ体操(木) | 15:45~16:45 | 木 | 9/5~12/19(16回) | H25.4.2~H27.4.1 生まれの子 | 各40人 | 各40人 | 8,160円 |
| ス37 | チャレンジ体操(金) | | 金 | 9/6~12/20(16回) | | | | 8,160円 |
| ス38 | こども体操 | 16:00~17:00 | 水 | 9/4~12/18(16回) | マットやトランポリンなどの用具を使った体操・ゲームなどを行います。 | 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 | 10/3~ 3/26(23回) | 空手技術の向上のほか、礼儀作法の大切さを指導します。 | H25.4.2~H27.4.1 生まれの子 | 各30人 | 11,730円 |
| ス40 | キッズ空手 | 16:30~17:30 | | | | | | 小学1~6年生 |
| ス41 | ジュニアヒップホップ | 16:30~17:30 | 第1,3,5土 | 10/29~ 3/17(15回) | 楽しみながら体を動かし、表現力や自主性を養うことを目的としています。 | H27.1.1~H28.9.1 生まれの子と保護者 | 各30組 | 7,650円 |
| ス42 | 親子スイム① | 9/7~12/21(9回) | | | | | | 6,390円 |
| ス43 | 親子スイム② | 12:45~13:30 | 第2,4土 | 9/14~12/14(6回) | 親子の触れ合いを大切に、水慣れから水泳の基礎まで水遊びを交えて指導します。 | H25.4.2~H27.4.1 生まれの子 | 35人 | 4,260円 |
| ス44 | チャレンジスイム | 15:15~16:00 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 水慣れからクロール習得を目的としたクラスです。 | | | 小学1~3年生 |
| ス45 | のびのびスイム(火) | 16:00~17:15 | 木 | 9/5~12/19(16回) | 泳力に合わせた練習方法で各種泳法のレベルアップを目的としたクラスです。 | 小学1~6年生 | 各60人 | 8,960円 |
| ス46 | のびのびスイム(木) | | 木 | 9/5~12/19(16回) | | | | 7,280円 |
| ス47 | すいすいスイム(火) | 17:15~18:30 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 泳力に合わせた練習方法で各種泳法のレベルアップを目的としたクラスです。 | 小学1~6年生 | 各60人 | 7,280円 |
| ス48 | すいすいスイム(木) | | 木 | 9/5~12/19(16回) | | | | 8,960円 |

※2 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。

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) | 内容 | 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 | 10/3~12/ 5(10回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 若干名 | 5,100円 |
| 東2 | シニア体操(火) ※1 | 13:30~14:45 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 練功十八法やストレッチ、リズム運動やレクリエーションを行います。 | 各65人 | 4,550円 |
| 東3 | シニア体操(水) ※1 | | 水 | 9/4~12/11(15回) | | | 5,250円 |
| 東4 | シニア体操(金) ※1 | 9:15~10:30 | 金 | 9/6~12/13(15回) | 練功十八法や筋力トレーニング・ストレッチを行います。 | 50人 | 5,250円 |
| 東5 | らくらく体操 | 13:00~14:00 | | | | | 40人 |

※1 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。

一般向け教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-----------------------|-------------|----|----------------|---|------|--------|
| 東6 | ヨガ(火)① リラク系 ★★☆☆ ※2 | 9:30~10:45 | 火 | 9/3~12/17(13回) | カラダの硬い方や運動不足の方でも安心してご参加いただけるクラスです。 | 各30人 | 7,280円 |
| 東7 | ヨガ(火)② リラク系 ★★☆☆ ※2 | 11:00~12:15 | | | | | 7,280円 |
| 東8 | ヨガ(水)① ヴェニック ★☆☆ ※3 | 15:00~16:15 | 水 | 9/4~12/11(15回) | 呼吸や瞑想を中心に簡単なポーズを取り、基礎習得を目的としたクラスです。初心者から経験者までの方に楽しんでいただけるクラスです。 | 各50人 | 8,400円 |
| 東9 | ヨガ(水)② ヴェニック ★★☆☆ ※4 | 19:15~20:30 | | | | | 8,400円 |
| 東10 | ヨガ(木)① リラク系 ★★☆☆ ※2 | 9:30~10:45 | 木 | 9/5~12/12(15回) | ヨガのポーズと呼吸でリラクゼーション効果を高め、心身共にスッキリしていただけるクラスです。 | 各50人 | 8,400円 |
| 東11 | ヨガ(木)② リラク系 ★★☆☆ ※2 | 14:15~15:30 | | | | | 8,400円 |
| 東12 | ヨガ(金)① 相川助 ★☆☆ ※3 | 9:30~10:45 | 金 | 9/6~12/13(15回) | 自然法のつり、カラダの芯から生命力を高めいきいきと暮らせることを目的としたクラスです。初心者から経験者までの方に楽しんでいただけるクラスです。 | 各50人 | 8,400円 |
| 東13 | ヨガ(金)② ヴェニック ★★☆☆ ※4 | 19:15~20:30 | | | | | 8,400円 |
| 東14 | ヨガ(土)① ヴェニック系 ★★☆☆ ※2 | 9:30~10:45 | 土 | 9/7~12/14(14回) | ゆったりとした呼吸と共に体を動かし、歪みや痛みを解消することを目的としたクラスです。 | 各50人 | 7,840円 |
| 東15 | ヨガ(土)② ヴェニック系 ★★☆☆ ※2 | 11:00~12:15 | | | | | 7,840円 |
| 東16 | 太極拳(水)経験者のみ ※5 | 10:00~11:30 | 水 | 9/4~12/11(15回) | 簡化二十四式太極拳を学ぶ、経験者向けのクラスです。 | 各50人 | 8,400円 |
| 東17 | 太極拳(木) ※5 | 14:00~15:30 | 木 | 9/5~12/12(15回) | これから太極拳を学ぶ、初心者向けのクラスです。 | | 8,400円 |
| 東18 | モーニングバドミントン ※6 | 10:00~11:30 | 火 | 9/3~12/17(13回) | 素振り、フットワークなどの基本動作に重点を置き、個々のレベルに合わせた練習を行います。 | 各65人 | 7,280円 |
| 東19 | イブニングバドミントン ※6 | 19:15~20:45 | 水 | 9/4~12/11(15回) | 8,400円 | | |
| 東20 | モーニング水泳(火) ※7 | 9:30~11:00 | 火 | 9/3~12/ 3(11回) | これから水泳を始めようとしている方から泳ぎをマスターしたい方など、班別に練習を行います。 | 各50人 | 7,260円 |
| 東21 | モーニング水泳(木) ※7 | | 木 | 9/5~12/ 5(14回) | | | 9,240円 |
| 東22 | 金曜ナイトスイミング | 19:00~20:30 | 金 | 9/6~12/ 6(14回) | 4泳法50mを泳げる方を対象としたクラスです。 | 若干名 | 9,240円 |
| 東23 | 東砂 SC スイミングクラブ | 11:00~12:30 | 木 | 9/5~12/ 5(14回) | | | 9,240円 |
| 東24 | 火曜アクアピクス | 13:00~14:00 | 火 | 9/3~12/ 3(11回) | 水中でバランスをとりながら体幹部を鍛え、リズムに合わせて楽しく全身運動を行います。 | 各40人 | 7,260円 |
| 東25 | すいすいアクアピクス | 19:00~20:00 | 水 | 9/4~12/ 4(14回) | 9,240円 | | |
| 東26 | 水中らくらく運動 | 14:00~15:00 | 木 | 9/5~12/ 5(14回) | 水中ウォーキングやアクアピクス、筋コンディショニングを行います。 | 各40人 | 9,240円 |
| 東27 | 水中ウォーキング | | 金 | 9/6~12/ 6(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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|--------------|-------------|-----|----------------|------------------------------|------|---------|
| 東28 | ハワイアンフラ | 14:30~15:30 | 金 | 9/6~12/13(15回) | フラの基本ステップやハンドモーションをベースに踊ります。 | 各50人 | 8,400円 |
| 東29 | 女性水泳(週2回コース) | 9:30~11:00 | 月・金 | 9/2~12/ 6(20回) | 初心者を中心にレベルに合わせた指導を行います。 | | 13,200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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|--------------|-------------|--------|----------------|---|----------------------------------|------|--------|
| 東30 | 親子 de スキンシップ | 9:20~10:05 | 水 | 9/4~12/11(15回) | 親子でリズム遊びや体操を音楽に合わせて行います。 | H30.9.2~H31.4.1 生まれの子と保護者 | 各30組 | 9,150円 |
| 東31 | 親子 de すくすく体操 | 10:30~11:15 | | | | | | 9,150円 |
| 東32 | 親子 de ニコニコ体操 | 11:35~12:20 | 金 | 9/6~12/13(15回) | 産後の機能回復や体質改善を目的とした教室です。 | 産後1か月検診を受診済みのお母さんと子 | 25組 | 9,150円 |
| 東33 | アフターピクス | 10:45~11:45 | | | | | | 9,150円 |
| 東34 | ママヨガ | 11:15~12:15 | 木 | 9/5~12/12(15回) | お子様と一緒に参加できるヨガ教室です。 | H29.9.2~H29.9.1 生まれの子と保護者 | 50人 | 7,650円 |
| 東35 | 幼児体操 | 16:00~17:00 | | | | | | 7,650円 |
| 東36 | こどもリズムダンス Jr | 15:15~16:00 | 火 | 9/3~12/17(13回) | ボンボンを持ち、音楽に合わせてダンスを行います。 | H25.4.2~H27.4.1 生まれの子 | 40人 | 6,630円 |
| 東37 | こどもリズムダンス | 16:15~17:30 | | | | | | 6,630円 |
| 東38 | ミニバスケットボール① | 16:30~17:30 | 水 | 9/4~12/11(15回) | 低学年ではバスケットの基礎技術を習得し、高学年ではステップアップし実践力を習得します。 | 小学1~6年生 | 若干名 | 6,630円 |
| 東39 | ミニバスケットボール② | 17:40~18:40 | | | | | | 7,650円 |
| 東40 | Kids 空手 | 17:40~19:10 | 木 | 9/5~12/12(15回) | 型の習得を目指し、礼儀作法の大切さを指導します。 | H31.4.1現在満5歳の子~小学6年生 | 40人 | 7,650円 |
| 東41 | 親子 de スイム | 11:30~12:30 | 土 | 9/7~12/ 7(13回) | 保護者の方とお子様の水慣れを目的とした教室です。 | H25.4.2~H29.1 生まれのオムツのたれ子と保護者 | 25組 | 9,230円 |
| 東42 | ひよこ水泳(水) ※8 | 15:00~16:00 | 水 | 9/4~12/ 4(14回) | 水慣れから初歩の泳法の習得を目的とした教室です。 | H25.4.2~H27.4.1 生まれの子 | 各35人 | 7,840円 |
| 東43 | ひよこ水泳(木) ※8 | | 木 | 9/5~12/ 5(14回) | | | | 7,840円 |
| 東44 | ひよこ水泳(金) ※8 | 16:00~17:00 | 金 | 9/6~12/ 6(14回) | 水慣れからクロール25mを目標とした教室です。 | 小学1・2年生 | 40人 | 7,840円 |
| 東45 | あひる水泳 ※9 | | 7,840円 | | | | | |
| 東46 | こども水泳(水)① ※9 | 16:15~17:15 | 水 | 9/4~12/ 4(14回) | 水慣れからはじまり、フォーム・呼吸法の基礎をしっかり学び、4泳法習得を目的とした教室です。 | 小学1~6年生 | 各70人 | 7,840円 |
| 東47 | こども水泳(水)② ※9 | 17:15~18:15 | | | | | | 7,840円 |
| 東48 | こども水泳(金)① ※9 | 17:00~18:00 | 金 | 9/6~12/ 6(14回) | 泳ぎの上達を目的とした教室です。 | | | |

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192

交通機関

- ・東京臨海新交通臨海線(ゆりかもめ) お台場海浜公園駅 徒歩10分
- ・東京臨海高速鉄道りんかい線 国際展示場駅 徒歩15分



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) | 内容 | 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 | 9/5~12/19 (16回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-----------------------|-------------|----|-----------------|---------------------------------|------|---------|
| 有2 | bodyART R ~呼吸・筋トレ・姿勢~ | 10:00~11:00 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 体幹トレーニングを中心に、美しい姿勢や健康づくりを行います。 | 30人 | 7,840円 |
| 有3 | リラクソヨガ | 9:30~10:45 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 呼吸法とシンプルなポーズで心身のバランスを取りながら行います。 | 各35人 | 8,960円 |
| 有4 | アクティブヨガ | 11:00~12:15 | | | アクティブな動きを通じて、心と体の調整を行います。 | | 8,960円 |
| 有5 | ナイトリフレッシュヨガ | 19:15~20:30 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を行います。 | 50人 | 8,960円 |
| 有6 | パドミントン | 10:30~12:00 | | | パドミントンの基礎から実践練習まで丁寧に指導します。 | 45人 | 7,840円 |
| 有7 | ナイトスイム | 19:15~20:30 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 基本四泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。 | 各40人 | 10,560円 |
| 有8 | モーニングスイム | 10:00~11:15 | 金 | 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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|-------------------|-------------|----|------------------|-------------------------------------|------|---------|
| 有9 | ハワイアンフラ | 10:00~11:00 | 水 | 10/2~ 3/25 (24回) | 基本のステップから優雅なフラの所作の意味を感じながら行います。 | 30人 | 13,440円 |
| 有10 | レディースアクアビクス | | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 全身運動ができる水中でのエアロビクス教室です。 | 40人 | 9,240円 |
| 有11 | 女性水泳 | 10:00~11:15 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 基本四泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。 | 55人 | 10,560円 |
| 有12 | ストレッチ&リラクゼーション・フラ | 19:00~20:30 | | | 音楽に合わせて身体を動かしながらストレッチとハワイアンフラを行います。 | 30人 | 8,960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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|----------------------|-------------|----|------------------|---|----------------------------|------|--|
| 有13 | ヘビママ産後ビューティー | 10:20~11:20 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | ヘビータッチの要素を取り入れ、ママのエクササイズをメインに行います。 | ママと生後2か月~歩き始める前の子 | 40組 | 16,320円 |
| 有14 | 親子体操2歳 | 11:20~12:20 | 木 | 9/5~12/19 (16回) | 親子の対話を大切に、リズム体操やボール、マット、跳び箱等を行います。 | H29.4.2~H30.4.1生まれの子と保護者 | 各35組 | 9,760円 双子11,360円 |
| 有15 | 親子体操3・4歳 | 11:00~12:00 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 親子体操2歳クラスと同様の内容で、運動強度を少し上げて行います。 | H27.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 各40人 | 8,540円 子2人9,940円 |
| 有16 | キッズチャレンジ体操 | 15:40~16:40 | 水 | 9/3~12/24 (14回) | 鉄棒・跳び箱・マット運動、幼児期に体験したい36の基本動作・ダンス・走運動などを行います。 | H25.4.2~H28.4.1生まれの子 | | 7,140円 |
| 有17 | キッズコーディネーション5・6歳 | 16:30~17:30 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 体力向上と上手な体の使い方を身につけることを目的とした体操教室です。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各40人 | 8,160円 |
| 有18 | ジュニアコーディネーション小学1~3年生 | 16:00~17:00 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | | 小学1~3年生 | | 8,160円 |
| 有19 | 有明キッズチア ※1 | 16:45~17:45 | 木 | 10/3~ 3/19 (23回) | ソングリーディング世界大会で活躍する講師が指導するチア教室です。 | 小学1~6年生 | 若干名 | 11,730円 |
| 有20 | キッズバレエ | 15:45~16:45 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 音楽に合わせて柔軟運動やステップ、ステップを指導します。(バレエ用品が別途かかります。) | H25.4.2~H28.4.1生まれの子 | | 16,000円 |
| 有21 | 親子水泳(土)A ※2 | 9:30~10:30 | 土 | 9/7~12/21 (15回) | | オムツのとれたおむね 3歳~満6歳の未就学児と保護者 | 各35組 | 10,650円 |
| 有22 | 親子水泳(土)B ※2 | 10:40~11:40 | | | | | | お子様の水慣れ、水遊び、水泳の基礎を中心に指導します。パパ・ママがいることで、安心してチャレンジできます。親子のスキンシップをとりながら、お子様の成長を感じられる教室です。 |
| 有23 | 親子水泳(土)C ※2 | 11:50~12:50 | 日 | 9/1~12/22 (17回) | | | 各55人 | 12,070円 |
| 有24 | 親子水泳(日)A ※2 | 9:30~10:30 | | | | | | 12,070円 |
| 有25 | 親子水泳(日)B ※2 | 10:40~11:40 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各40人 | 8,960円 |
| 有26 | キッズスイム(水)A ※3 | 14:50~15:50 | | | | | | 泳力毎にグループ分けをし、水慣れから水泳の基礎を指導します。保護者から離れ、自らチャレンジします。 |
| 有27 | キッズスイム(水)B ※3 | 16:00~17:00 | 木 | 9/5~12/19 (16回) | | H25.4.2~H27.4.1生まれの子 | 各40人 | 8,960円 |
| 有28 | キッズスイム(木) ※3 | 15:45~16:45 | | | | | | 8,960円 |
| 有29 | ジュニアスイム(水) ※4 | 17:10~18:25 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 泳力毎にグループ分け、呼吸法、フォームなど基礎からしっかり指導します。まったく泳げない子から、基本四泳法を習得したい子まで、レベルアップを目指して指導します。 | 小学1~6年生 | 各55人 | 8,960円 |
| 有30 | ジュニアスイム(木) ※4 | 17:00~18:15 | 木 | 9/5~12/19 (16回) | | 小学1~6年生 | | 8,960円 |
| 有31 | ジュニアスイム(金) ※4 | | 金 | 9/6~12/20 (16回) | | | | 8,960円 |

※1「有明キッズチア」は、受講料とは別にボンボン代がかかります。
 ※2「親子水泳」は、双子、兄弟(姉妹)で受講希望の場合、お子様1人につき、保護者の方1人の受講になります。
 ※3「親子水泳」、※4「キッズスイム」、※4「ジュニアスイム」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。

株式会社
ダイケンビルサービス

- 建物清掃業務
- 電気・冷暖房保守業務
- 警備・受付等業務
- 貯水槽清掃業務
- 消火設備保守業務
- 道路・公園清掃業務
- ボイラー清掃業務
- 害虫駆除業務
- 給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2
 TEL.03-3239-1239
 FAX.03-3239-1314

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 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

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

高橋工業株式会社
 ビル総合管理・設備・清掃・警備・電話受付・学校用務ほか

本社 〒113-0034 東京都文京区湯島3-26-5
 ☎03-3837-1791

城東支店 〒135-0004 東京都江東区森下2-30-2-602
 ☎03-5669-1791

【事業内容】
 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業)
 ◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)
 ◆特定派遣事業(学校用務員・各種インストラクター派遣)
 ◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等)
 ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援
 ◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収)
 ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

J-REC 株式会社 ジェイレック
 東京都練馬区関町南一丁目12番4号
 TEL.03-3594-0597 FAX.03-3594-3439
 http://www.j-rec1986.co.jp

深川北スポーツセンター

135-0023 江東区平野3-2-20
☎ 3820-8730 / FAX 3820-8731

交通機関

- ・東京メトロ東西線 木場駅(3番出口) 徒歩10分 半蔵門線 清澄白河駅(B2出口) 徒歩10分
- ・都営大江戸線 清澄白河駅(A3出口) 徒歩12分
- ・都営バス(東20 業10) 木場公園 徒歩3分 (門21) 木場四丁目 徒歩5分



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) | 内容 | 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 | 9/4~12/18 (16回) | 転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 | 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 | シニア体操★★☆ | 13:45~15:00 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 音楽に合わせたリズム体操などを行います。 | 55人 | 4,900円 |
| 北4 | らくらく体操★☆☆ | 14:45~16:00 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 日常動作や体力に不安のある方が対象の体操教室です。 | 25人 | 5,600円 |

一般向け教室

| No. | 教室名/コース | 時間 | 曜日 | 期間(回数) | 内容 | 募集人数 | 受講料 | |
|-----|---------------|-------------|-------------|------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------|------------------------|
| 北5 | エアロビクス | 10:30~12:00 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 朝から楽しく汗をかけるエアロビクス教室です。 | 30人 | 7,840円 | |
| 北6 | ソフト・エアロ | 11:00~12:30 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | リズムに合わせ、気軽に身体を動かすことを目的とした教室です。 | 各55人 | 8,960円 | |
| 北7 | 太極拳 | 9:10~10:40 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 簡化24式太極拳を軸にした呼吸法を指導します。 | | 8,960円 | |
| 北8 | パドミントン(中級者)※1 | 19:30~21:00 | | 9/11~11/13 (10回) | レベルアップを目指す中級者を対象に指導します。 | 50人 | 5,600円 | |
| 北9 | ハワイアン・フラ | 11:00~12:20 | 金 | 10/16~3/18 (21回) | リズムに乗せてゆったりと踊ります。 | 60人 | 11,760円 | |
| 北10 | フライデー・フラ | 19:30~20:50 | | 10/18~3/13 (20回) | 仕事帰りにも参加でき、フラでリフレッシュを目的とした教室です。 | 35人 | 11,200円 | |
| 北11 | 楽らくヨガ ※2 | ★☆☆ | 15:20~16:40 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | ヨガの要素を取入れたストレッチやエクササイズを行います。 | 55人 | 7,840円 |
| 北12 | パワー・ヨガ ※2 | ★★★ | 19:20~20:50 | | | | | 様々な静と動のポーズを流れるように行います。 |
| 北13 | ヨガ(水曜) ※2 | ★★☆ | 9:10~10:40 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。 | 各28人 | 8,960円 |
| 北14 | ヨガ(木曜) ※2 | ★★☆ | 10:30~12:00 | | | | | 8,960円 |
| 北15 | リラクソ・ヨガ ※2 | ★★☆ | 19:20~20:50 | 木 | 9/5~12/19 (16回) | 疲れた身体を癒すことを目的とした教室です。 | 8,960円 | |
| 北16 | ピラティス・ヨガ ※2 | ★★★ | 9:20~10:40 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 体幹を鍛えて身体を均整に保持することを目的とした教室です。 | 55人 | 8,960円 |
| 北17 | ほぐしのヨガ ※2 | ★☆☆ | 13:00~14:30 | 土 | 9/7~12/21 (15回) | 休日の朝にヨガで日頃の疲れを癒すことを目的とした教室です。 | 各28人 | 8,400円 |
| 北18 | 目覚めのヨガ ※2 | ★★☆ | 9:20~10:40 | | | | | 8,400円 |
| 北19 | 一般水泳(週2回コース) | 18:45~20:15 | 月・金 | 9/2~12/20 (23回) | 昼に通えない方にお勧めの水泳教室です。 | 各55人 | 15,180円 | |
| 北20 | アクアビクスinナイト | 19:00~20:15 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 夜の時間に水中で行うエアロビクス教室です。 | | 9,240円 | |
| 北21 | ピキナーズ水泳 | 11:45~13:15 | 水 | 9/4~12/18 (16回) | 初心者を対象とした水泳教室です。 | 33人 | 10,560円 | |
| 北22 | フライデーアクアビクス | 10:00~11:15 | 金 | 9/6~12/20 (16回) | 身体への負担が軽いため、どなたでも気軽に行えるプログラムです。 | 55人 | 10,560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) | 内容 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|----------|------------|----|-----------------|-----------------------------|------|---------|
| 北23 | リフレッシュ水泳 | 9:45~11:15 | 火 | 9/3~12/24 (14回) | 初心者中心に、4泳法マスターを目的とした水泳教室です。 | 各55人 | 9,240円 |
| 北24 | 女性水泳 | | 木 | 9/5~12/19 (16回) | 初心者から経験者まで親切に指導します。 | | 10,560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) | 内容 | 対象 | 募集人数 | 受講料 |
|-----|---------------|-------------|----|-------------------|----------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------|
| 北25 | ヘビータッチ | 9:20~10:10 | 火 | 9/ 3~12/24 (14回) | 楽しく歌に合わせてタッチング中心に行います。 | H30.9.2~H31.3.1生まれの子と保護者 | 30組 | 9,940円 |
| 北26 | カンガルー体操 | | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 色々な物に触れて、感覚機能の成長を促すことを目的とした教室です。 | H30.3.2~H30.9.1生まれの子と保護者 | 各28組 | 9,760円 |
| 北27 | コアラ体操A | 10:20~11:10 | | | H29.10.2~H30.3.1生まれの子と保護者 | 9,760円 | | |
| 北28 | コアラ体操B | 11:20~12:10 | 木 | 9/ 5~12/19 (16回) | 体操・マット・とび箱・平均台を使った、親子のふれあい教室です。 | H29.4.2~H29.10.1生まれの子と保護者 | 9,760円 | |
| 北29 | 親子体操 | 14:30~15:30 | | | H27.4.2~H29.4.1生まれの子と保護者 | 9,760円 | | |
| 北30 | 子ども体操 | 16:00~17:15 | 土 | 9/ 12~11/14 (10回) | 楽しく遊びながら健康で丈夫な身体を育む体操教室です。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの幼児 | 50人 | 8,160円 |
| 北31 | キッズダンス | | | | 16:00~17:15 | 10/19~ 3/21 (20回) | 体作りやリズム感を養い、ダンスの基礎を指導します。 | 33人 |
| 北32 | ミニバスケットボール | 16:00~17:30 | 土 | 9/ 7~12/21 (15回) | ルールや基礎を学年・レベル別に指導します。 | 小学1~6年生 | 50人 | 8,160円 |
| 北33 | 卓球 | 17:20~18:50 | | | 9/12~11/14 (10回) | 卓球の基礎から学べる教室です。 | 小学3~6年生 | 18人 |
| 北34 | ガールズ・チア | 14:30~15:50 | 土 | 10/19~ 3/21 (20回) | チアダンスの基礎から学べる教室です。 | 小学1~6年生の女の子 | 33人 | 10,200円 |
| 北35 | ヒップホップ | 16:10~17:25 | 土 | 9/ 7~12/21 (15回) | 基礎の動きやステップを学びダンスの上達を目的とした教室です。 | 小学4~中学3年生 | 25人 | 7,650円 |
| 北36 | 幼児水泳(火曜) ※3 | 15:00~16:00 | 火 | 9/ 3~12/24 (14回) | 水慣れ~初歩の泳法に挑戦し、1グループ10人程度で指導します。 | H25.4.2~H27.4.1生まれの幼児 | 各35人 | 7,840円 |
| 北37 | 幼児水泳(金曜) ※3 | | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | | | | 8,960円 |
| 北38 | こども水泳(火曜)A ※4 | 16:30~17:30 | 火 | 9/ 3~12/24 (14回) | 小学校低学年を対象に息継ぎ、ばた足から指導します。 | 小学1~3年生 | 各70人 | 7,840円 |
| 北39 | こども水泳(火曜)B ※4 | 17:30~18:30 | 火 | 9/ 3~12/24 (14回) | 泳力に合わせて親切に指導します。 | 小学1~6年生 | | 7,840円 |
| 北40 | こども水泳(金曜)A ※4 | 16:30~17:30 | 金 | 9/ 6~12/20 (16回) | 小学校低学年を対象に息継ぎ、ばた足から指導します。 | 小学1~3年生 | 8,960円 | |
| 北41 | こども水泳(金曜)B ※4 | 17:30~18:30 | | | 泳力に合わせて親切に指導します。 | 小学1~6年生 | 8,960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。
 ＊が多いほど強度が上がります。
 ◆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。

温室工事
 造園工事
 貸鉢リース

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!

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

JAPAN SERVICE
 BLDG MAINTENANCE

ISO 認証取得
 ISO27001
 ISO9001
 ISO14001

建築物環境衛生管理業取得

営業内容
 建物清掃管理業務
 設備・衛生管理業務
 警備・保安管理業務
 受付・電話交換業務
 公園緑地・植栽管理業務
 プール・総合体育施設管理業務

株式会社ジャパンサービス
 (江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7
 TEL 03-5639-1345 FAX 03-5639-1346
 E-mail: japanservice@nifty.com

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

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

祝 第72回都民体育大会 男女総合優勝!

平成30年7月29日～令和元年6月22日に開催された第72回都民体育大会において、江東区が男子・女子ともに総合優勝を果たしました。



都民ホール(新宿区)で行われた閉会式の様子

入賞 おめでとうございます!

〈総合成績〉

| | | | |
|----------|----------------|---------|----------------|
| 水泳 | 男子第5位 女子第5位 | ボウリング | 男子第3位 女子第2位 |
| ゴルフ | 女子優勝 | バドミントン | 男子第3位 女子優勝 |
| サッカー | 第5位 | テニス | 男子第3位 女子第3位 |
| バスケットボール | 女子第3位 | ゲートボール | 男子第2位 女子第6位 |
| バレーボール | 男子第3位 | 陸上競技 | 男子第4位 女子第5位 |
| ソフトテニス | 男子第3位 | 卓球 | 男子第3位 女子第5位 |
| ソフトボール | 男子第3位 | ダンススポーツ | 第2位 |
| 剣道 | 優勝 | | |
| 弓道 | 男子優勝 女子第2位 | | |
| なぎなた | 第3位 | | |

優勝 おめでとうございます!



バドミントン女子



弓道男子



ゴルフ女子



剣道



初心者 無料指導あり!! 豊富なスタジオプログラム!

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

通常¥2,500(税込) ¥500(税込) 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。 ※2019年9月末まで有効。 ※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!

“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>

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