

応援します! あなたの健康づくり

フィットこうとう



NO.80 平成25年(2013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 ☎3647-5402
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

江東区スポーツ施設情報紙

春♥4月スタートの教室 約280教室 総計約12,000人 大募集!!

新しいスタートの「春」
身体づくりも新たな気持ちで!
まずは、気軽に一步を
踏み出してみませんか?

～初めてでも大丈夫! 最初の一歩のお手伝い～
まずはお近くのスポーツセンターへ

今度こそ運動を始めようと思った方!まずはお近くのスポーツセンターに足を運んでみませんか?世代や体力、目的に応じて多彩なプログラムを用意しているので、きっとあなたにぴったりなスポーツが見つかるはず。もちろんスタッフもあなたのやる気をサポートします。

～レベルアップを目指す人も注目～
今年の目標を決めましょう

運動は続けているけれど、成果がでない、思うように上達しない、そんな悩みには教室指導員やトレーナーのアドバイスが効果的です。この春、ご自身の今年の目標を具体的な数字に置き換えて、それに向かってスタートを切ってみてはいかがでしょうか!

小学生スポーツ塾 受講生募集!

学校がお休みの土曜日の午前中は、
スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

小学生の週末、土曜の朝、なんとなくダラダラと
過ごしがちではありませんか?

充実した週末のスタートに、おもいっきり体を動か
すプログラムを各センターでご用意しています。

お申込みは往復はがきに、2面に掲載されている
必要事項をご記入の上、**3/4(月)必着で送付
してください**。お申込み多数の場合は、区内在住・
在学優先での抽選となります。

教室名	日程・回数	受講料	時間	対象	定員	申込み先
スポーツ会館 スポ館スポーツ塾	4/27～3/8 (全17回)	5,100円	9:30～11:30	1～6年生	130人	〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館 ☎3649-1701
深川スポーツセンター 深川スポーツ塾	4/20～3/15 (全17回)		9:20～11:40		180人	〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンター ☎3820-5881
亀戸わくわくスポーツ塾	4/27～3/1 (全15回)	4,500円	9:30～11:30		100人	〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571
有明スポーツセンター 有明スポーツ塾サッカー	4/13～3/22 (全16回)	4,800円	10:00～11:30		30人	〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンター ☎3528-0191
有明スポーツセンター 有明スポーツ塾ミニバスケット						
東砂スポーツセンター 砂町スポーツ塾	4/27～3/1 (全15回)	4,500円	9:25～11:30		100人	〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in 体育室	4/27～3/22 (全9回)	2,700円	9:30～11:30	1～4年生	80人	〒135-0023 平野3-2-20 深川北スポーツセンター ☎3820-8730
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in プール	4/20～3/15 (全9回)				50人	

※詳細日程・内容等は開催施設にお問合せください。



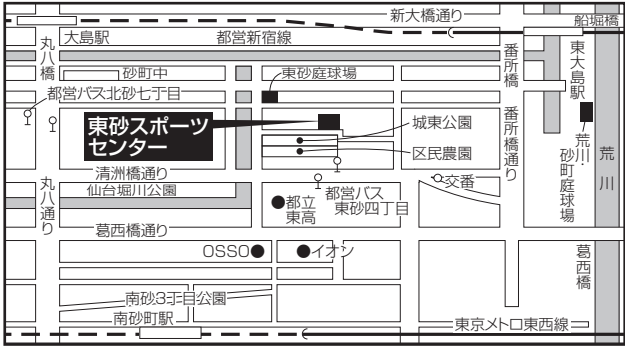
2020年オリンピック・パラリンピックを日本で!



再生紙を使用しています。

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606—3171



交通機関

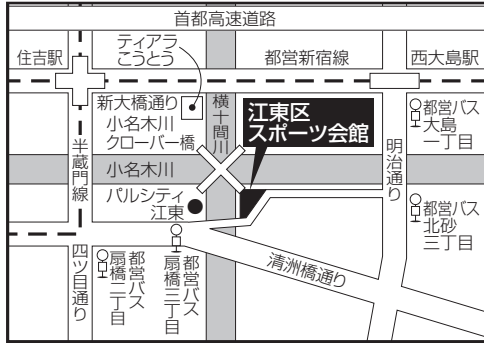
- 東京メトロ東西線
南砂町駅 徒歩20分
- 都営地下鉄新宿線
大島駅 徒歩20分
- 都営バス
東砂四丁目 徒歩5分
北砂七丁目 徒歩7分

おすすめ教室 pickup!

ボディシェイプ (No.東1)
新教室です!脂肪燃焼を目的としたエアロビクス運動を行います。気になるお腹まわり・下半身の筋肉量を増やし、太りにくい身体づくりと引き締まったボディラインを目指します。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649—1701



交通機関

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

教室案内

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

ご希望の教室を開催している施設あてに往復はがきでお申込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。

※窓口でもお受けします。返信用のはがきをお持ちください。

全館共通注意事項

- ・区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- ・同一教室へのお申込みは1人1枚までです。
- ・医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
- ・一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- ・実施日は祝日を除きます。
- ・教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様等を場内で見学させることはできません。
- ・受講料は払戻してきません。なお、特別の理由があると認められる場合のみ、全額または一部を払戻しいたします。

■往復はがき記入例 締切 3/4 (月) 必着

50 [返書]	□□□-□□□□	①教室No.教室名・コース名 ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④新学年(小中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合は記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は、勤務先及び所在地・電話番号 区内在学の方は、学校名
申込み方の住所 申込み方の氏名		

お申込みあて先	所在地
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
電戸スポーツセンター	〒136-0071 電戸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

はがき申込み 締切日(必着)	抽選日	支払締切日	追加申込み 受付開始日
3/4(月)	3/6(水)	3/21(木)	3/8(金)

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。お支払いの締め切りは3/21(木)です。

落選の場合…
落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は…
募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて3/8(金)午前9:00からとなります。お申込みは先着順です!

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象/強度	募集人数	受講料
東1	ボディシェイプ(新教室)	19:00~20:15	金	4/12~7/12(13回)	一般	40人	
東2	ヨガ(火)① ●	9:30~10:45	火	4/9~7/9(13回)	一般 リラックス系 ☆~☆☆		
東3	ヨガ(火)② ●	11:00~12:15					
東4	ヨガ(水) ▲	19:15~20:30	水	4/10~7/10(13回)	一般 ベーシック ☆☆☆		
東5	ヨガ(木) ●	14:30~15:45	木	4/11~7/11(13回)	一般 リラックス系 ☆☆☆	30人	7,150円
東6	ヨガ(金)① ●	9:30~10:45	金	4/12~7/12(13回)	一般 相川ヨガ ☆		
東7	ヨガ(金)② ▲	19:15~20:30			一般 ベーシック ☆☆☆		
東8	ヨガ(土)① ★	9:30~10:45	土	4/13~7/13(13回)	一般 ソフトリラックス系 ☆~☆☆		
東9	ヨガ(土)② ★	11:00~12:15			一般 ソフトリラックス系 ☆		
東10	太極拳(水)	10:00~11:30	水	4/10~7/10(13回)	一般経験者のみ	50人	
東11	太極拳(木)	14:00~15:30	木	4/11~7/11(13回)	一般初心者		
東12	シルバー体操(火)	13:30~14:45	火	4/9~7/9(13回)	60歳以上	60人	4,550円
東13	シルバー体操(水)		水	4/10~7/10(13回)	60歳以上 低体力者向け		
東14	モーニングバドミントン	10:00~11:30	火	4/9~7/9(13回)	一般初心者	60人	7,150円
東15	イブニングバドミントン	19:15~20:45	水	4/10~7/10(13回)		50人	
東16	女性水泳		月・金	4/12~7/5(17回)	一般女性	60人	11,050円
東17	モーニング水泳(火)	9:30~11:00	火	4/9~7/16(13回)		50人	
東18	モーニング水泳(木)		木	4/11~7/11(13回)	一般初心者		
東19	金曜ナイトスイミング	19:00~20:30	金	4/12~7/12(13回)		60人	
東20	東砂SCスイミングクラブ(年間教室)	11:00~12:30	木	4/11~7/11(13回)	一般※4泳法25m泳げる方	30人	8,450円
東21	火曜アクアピクス	13:00~14:00	火	4/9~7/16(13回)			
東22	すいすいアクアピクス	19:00~20:00	水	4/10~7/10(13回)	一般 ☆~☆☆	40人	
東23	水中らくらく運動	14:00~15:00	木	4/11~7/11(13回)			
東24	水中ウォーキング		金	4/12~7/12(13回)	一般 ☆1つ以下		
東25	転ばぬ先のトレーニング(年間教室)	9:30~10:30	木	4/11~6/20(10回)	60歳以上	40人	5,000円

【フリー参加型教室】 ※日程が変更となる場合があります。

※①H25.4/28.5/7.21~8/25.12/29~1/5を除く ※②H25.5/4.8/17.11/23.12/28~1/4を除く ※③H25.5/3.7/19~8/30.12/27~H26.1/3.3/21を除く

フリー	きがるにアクアピクス	11:00~12:00	日	H25.4/7~H26.3/23※①	一般	40人(1回あたり1名)	600円(1回)
		16:50~17:50	土	H25.4/13~H26.3/29※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:25~13:25	金	H25.4/12~H26.3/28※③	安定期に入ったおおむね16週~出産予定日1週間前までの妊婦 ※事前検診11:25~	20人(1回あたり1名)	1,000円(1回)

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25	親子deスキップ(水)	9:20~10:05	水	4/10~7/10(13回)	H24.4.2~H24.11.1生まれの子と保護者		
東26	親子deスキップ(木)		木	4/11~7/11(13回)			
東27	親子deすくすく体操(水)	10:30~11:15	水	4/10~7/10(13回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組	7,800円
東28	親子deすくすく体操(木)		木	4/11~7/11(13回)			
東29	親子deニコニコ体操(水)	11:35~12:20	水	4/10~7/10(13回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者		
東30	親子deニコニコ体操(木)		木	4/11~7/11(13回)			
東31	親子de体操	9:30~10:30	金	4/12~7/12(13回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子と保護者 産後1ヶ月検診を受診済みのお母さんと子	35組	
東32	アフターピクス	10:45~11:45				25組	
東33	幼児体操	16:00~17:00	木	4/11~7/11(13回)	H19.4.2~H21.4.1生まれ	50人	
東34	こどもリズムダンスJr	15:15~16:00	火	4/9~7/9(13回)	小学1~6年生	30人	
東35	こどもリズムダンス(年間教室)	16:15~17:30				60人	
東36	ミニバスケットボール①	16:30~17:30	水	4/10~7/10(13回)	小学1~3年生	50人	6,500円
東37	ミニバスケットボール②	17:40~18:40			小学4~6年生		
東38	Kids空手	17:40~19:10	木	4/11~7/11(13回)	H25.4.1現在満5歳の子~小学6年生	40人	
東39	baby&mamaアクア①	11:05~11:35			H22.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	25組	9,100円
東40	baby&mamaアクア②	11:40~12:10	金	4/12~7/12(13回)			
東41	kidsスイム & mama アクア	15:00~16:00			H21.4.2~H22.4.1生まれの子と保護者	20組	
東42	ひよこ水泳(木)		木	4/11~7/11(13回)	H19.4.2~H21.4.1生まれ	30人	
東43	ひよこ水泳(土)	11:30~12:30	土	4/13~7/13(13回)		25人	
東44	あひる水泳	16:00~17:00	金	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生	40人	
東45	こども水泳(水)①	16:15~17:15	水	4/10~7/10(13回)			
東46	こども水泳(水)②	17:15~18:15			小学1~6年生	60人	
東47	こども水泳(金)①	17:00~18:00	金	4/12~7/12(13回)			
東48	こども水泳(金)②	18:00~19:00					
東49	こども水泳塾(年間教室)	9:45~11:15	土	4/13~7/13(13回)	小学1~6年生 クロールで15m程度泳げる人	40人	

【注意事項】
※水泳教室には、オムツが取れていない、排泄コントロールのできていない子どもは参加できません。(baby&mamaアクア①②を除く)
※お印のついていない教室の運動レベルは、高くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、金曜ナイトスイミング、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、baby&mamaアクア、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、抽選になった場合、一人の方が2教室以上受講することはできません。また、開催時間が重なる教室は1教室だけ受講できます。
※年間教室とは、1年間のプログラムとなり、空きがあった場合のみ追加募集を行う教室です。
※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人となります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人(保護者+お子様2人)の名前をご記入の上、お申込みください。(こども1人増は、+1,000円です)

良い補聴器選びは、良いお店選びから。

錦糸町で19年。確かな技術とまごころで補聴器をおつくりしています。

城東補聴器センター

〈認定補聴器専門店〉 錦糸町店：墨田区太平3-1-2
☎03-3624-3304 営業時間：9:30~17:30 日・祝定休
〈認定補聴器専門店〉 一之江店：江戸川区一之江7-88-11
☎03-5663-3304 営業時間：10:00~17:00 日・祝定休

錦糸町駅前 錦糸町店
徒歩5分
城東補聴器センター

一之江駅前 一之江店
徒歩1分
城東補聴器センター

城東補聴器 検索

印刷のことならお任せください

株式会社ダイケングループ

- 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

川村印刷

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

ビルメンテナンスのクオリティ・アップは私たちにまかせください

営業種目

- ・ビル内外清掃全般
- ・ビル設備保守管理点検
- ・警備業務・受付・案内
- ・体育施設及びプール管理全般
- ・貯水槽等清掃
- ・害虫駆除・ねずみ駆除
- ・寝具乾燥殺菌消毒
- ・催事・イベント企画運営

中央エンタープライズ(株)

TEL.3491-7404
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-13-5

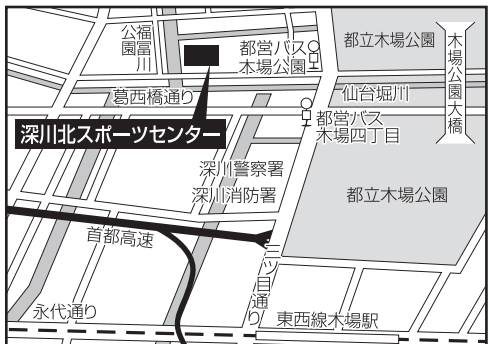
温室工事 造園工事 貸鉢リース

グリーンテック(株)

☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076 東京都江東区南砂2-36-10

深川北
スポーツセンター

〒135-0023 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

●都営地下鉄大江戸線
●東京メトロ半蔵門線
清澄白河駅 徒歩12分

●都営バス
木場公園 徒歩3分
木場四丁目 徒歩5分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	シルバー体操		13:30~15:00	火	4/9~7/16(15回)	60歳以上	50人	5,250円
北2	エアロビクス		10:30~12:00				25人	
北3	太極拳		9:20~10:50	水	4/10~7/17(15回)		50人	
北4	ハワイアン・フラ		11:00~12:20					
北5	楽しくヨガ		15:20~16:40	火	4/9~7/16(15回)			
北6	パワー・ヨガ		19:20~20:50					
北7	ヨガ	水	9:10~10:40	水	4/10~7/17(15回)	一般	25人	8,250円
北8		木	10:30~12:00	木	4/11~7/18(15回)			
北9	リラックス・ヨガ		19:20~20:50					
北10	ピラティス・ヨガ		9:20~10:40				50人	
北11	ソフト・エアロ		11:00~12:30	金	4/12~7/19(14回)			
北12	ほぐしのヨガ		13:30~15:00					
北13	目覚めのヨガ		9:20~10:40	土	4/13~7/20(14回)		25人	7,700円
北14	フライデー・フラ		19:20~20:40	金	4/12~7/19(14回)			
北15	バドミントン(中級者)		19:30~21:00	水	4/10~6/12(10回)			5,500円
北16	一般水泳(週2回コース)		18:45~20:15	月・金	4/12~7/12(18回)		50人	11,700円
北17	リフレッシュ水泳		9:45~11:15	火	4/9~7/16(14回)	一般女性		9,100円
北18	アクアビクスinナイト		19:00~20:15			一般	30人	9,750円
北19	ビギナース水泳		11:45~13:15	水	4/10~7/17(15回)			
北20	女性水泳		9:45~11:15	木	4/11~7/18(15回)	一般女性	50人	8,450円
北21	フライデーアクアビクス		10:00~11:15	金	4/12~7/12(13回)	一般		
北38	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20~14:50	水	4/10~6/26(12回)	60歳以上	30人	6,000円
北39		B	15:00~16:30					

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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22	ガールズ・チア		14:30～15:50	土	4/13～10/12(22回)	小学1～6年生の女の子	25人	11,000円
北23	キッズダンス		16:00～17:15	木	4/11～7/18(15回)	小学1～6年生		7,500円
北24	ヒップホップ		16:10～17:25	土	4/13～7/20(14回)	小学4年生～中学3年生		7,000円
北25	ベビータッチ		9:20～10:10	火	4/9～7/16(15回)	H24.4.2～H24.10.1 生まれの子と保護者	25組	10,500円
北26	カンガルー体操		9:20～10:10	金	4/12～7/19(14回)	H23.10.2～H24.4.1 生まれの子と保護者	20組	8,400円
北27	コアラ体操	A	10:20～11:10			H23.4.2～H23.10.1 生まれの子と保護者		8,400円 (双子9,800円)
北28		B	11:20～12:10					
北29	親子体操		14:30～15:30	木	4/11～7/18(15回)	H21.4.2～H23.4.1 生まれの子と保護者	35組	9,000円 (双子10,500円)
北30	こども体操					H19.4.2～H21.4.1 生まれの子	40人	7,500円
北31	ミニバスケットボール		16:00～17:30			小学1～6年生	50人	
北32	卓球		17:30～19:00			4/11～6/13(10回)	小学3～6年生	20人
北33	幼児水泳		15:00～16:00	火	4/9～7/16(14回)	H19.4.2～H21.4.1 生まれの子	25人	
北34	こども水泳(火曜)	A	16:15～17:15			小学1～3年生	60人	7,700円
北35		B	17:15～18:15			小学1～6年生		
北36	こども水泳(金曜)	A	16:15～17:15	金	4/12～7/12(13回)	小学1～3年生		7,150円
北37		B	17:15～18:15			小学1～6年生		



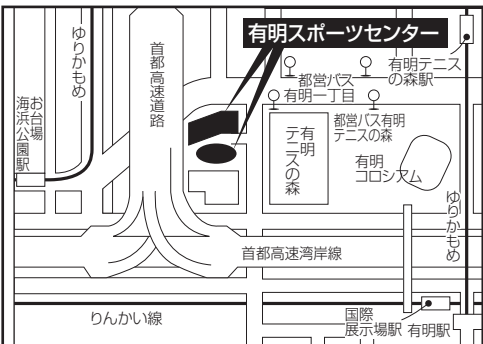
《事業内容》◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PF事業)◆総合ビルメンテナンス業(清掃全般・各種設備管理・警備業務)◆特定派遣業務(学校用務員・各種インストラクター派遣)◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングルーム等)◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援◆各種イベント事業(企画・制作・事務局代行・設営・撤収)◆各種リフォーム・建築工事◆設備等遠隔監視システム

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

有明
スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191



交通機関

●臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩10分
有明テニスの森駅 徒歩15分

●りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分

●都営バス
有明一丁目 徒歩3分
有明テニスの森 徒歩7分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	ボディアート体験エクササイズ		13:30~14:30	火	4/9~7/30(13回)	一般	40人	7,150円
有2	ハワイアン・フラ		19:00~20:30	水	4/3~7/31(13回)	一般女性		
有3	おめざめヨガ(時間変更)		10:00~11:15	金	4/5~7/26(11回)	一般	50人	6,050円
有4	ヨガ(時間変更)		19:15~20:30					
有5	ZUMBA		16:00~17:00	土	4/6~7/27(8回)	中学生以上	30人	4,400円
有6	転ばぬ先のトレーニング		9:30~11:00	木	4/4~8/29(17回)	60歳以上	25人	8,500円
有7	バドミントン		10:30~12:00	火	4/9~7/23(12回)	一般	45人	6,600円
有8	レディースアクアビクス		10:00~11:00		4/16~7/16(10回)	一般女性	30人	
有9	女性水泳		10:00~11:15	水	4/10~7/17(10回)	一般女性	55人	6,500円
有10	エンジョイナイトスイミング		19:15~20:30					
有11	エンジョイモーニングスイム		10:00~11:15	金	4/5~7/12(9回)	一般	40人	5,850円

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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12	ベビママ産後ビューティー		10:20～11:20	水	4/3 ～7/24(12回)	生後2ヵ月から歩き始める前の子と保護者	40組	12,000円
有13	※1 バ&ママファミリーエクササイズ		10:30～11:30	土	4/6～7/27(11回)	歩行可能から2歳までの子と保護者		6,600円
有14	親子体操	1歳	11:30～12:30	金	4/5～7/26(11回)	歩行可能からH23.4.1生まれの子と保護者	30組	子1人6,600円 双子7,700円
有15		2歳	11:20～12:20	木	4/4～7/25(12回)	H23.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		子1人7,200円 子2人8,400円
有16		3・4歳	11:00～12:00	火	4/9～7/23(12回)	H21.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者		
有17	キッズ・ビート体操		15:30～16:30	火	4/9～7/23(12回)	H19.4.2～H22.4.1生まれの子	40人	7,200円
有18	幼児体操			金	4/12～7/26(10回)			6,000円
有19	こども体操	1・2年	16:00～17:15	水	4/10～7/24(11回)	小学1～2年生	30人	5,500円
有20		3～6年	17:00～18:00	火	4/16～7/23(11回)	小学3～6年生		
有21	有明キッズチア		17:00～18:15	木	4/11～7/25(11回)	小学1～6年生		
有22	ヒップホップ	STD	17:00～17:50	金	4/12～7/26(11回)	小学1年～ 中学3年生	30人	
有23		EXP	17:55～18:45					
有24	田中光監修 こども体操塾 (通年制)	3・4歳親子	12:45～13:35	第2・4土	4/6～3/22 (年16回)	H21.4.2～H23.4.1生まれの子と保護者	30組	
有25		5・6歳	13:45～14:35			H19.4.2～H21.4.1生まれの未就学児	30名	9,600円 (年)
有26		1～3年	14:45～15:35			小学1～3年生		
有27	親子水泳	A	10:00～11:00	土	4/13～7/13(8回)	おむつの取れた概ね3歳～満4歳の子と保護者	35組	子1人5,600円 子2人6,400円
有28		B	11:10～12:10			おむつの取れた概ね3歳～満4歳(未就学児)の子と保護者		
有29	幼児スイミング	水	15:00～16:00	水	4/10～7/17(10回)	H19.4.2～H21.4.1生まれの未就学児	35人	7,000円
有30		木		木	4/11～7/18(10回)			
有31	こども水泳	水	17:00～18:15	水	4/10～7/17(10回)	小学1～6年生	50人	5,500円
有32		木		木	4/11～7/18(10回)			
有33		金		金	4/12～7/12(8回)			

※1・有13バ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様を対象です。
また、ババママと3人でも受講できる教室です。
※2・ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
※3・有24~26田中光監修こども体操塾は1年を通じて受講する教室と

なります。
※4・有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟と一緒にでの参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

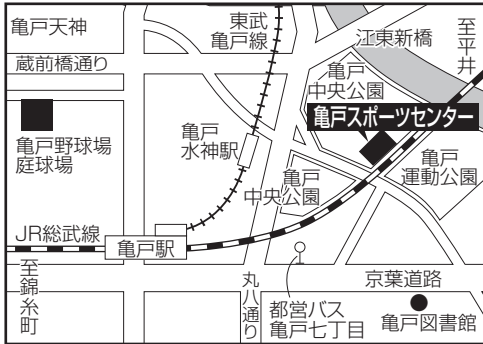
Happy✿printing

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

亀戸
スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571



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
亀戸七丁目 徒歩6分

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。なお今年度より2期以降への継続優先受講は廃止させていただきます。

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1	シルバー体操		10:00~11:15	火	4/9~7/30(17回)	60歳以上	60人	5,950円
亀2	転ばぬ先のトレーニング		13:30~15:00	金	4/12~7/26(15回)		20人	7,500円
亀3	太極拳		13:15~14:45	火	4/9~7/30(17回)		50人	9,350円
亀4	ハワイアンフラ	朝コース	11:15~12:15	木	4/11~7/25(15回)	一般	40人	8,250円
亀5		夜コース	19:30~20:30					8,800円
亀6	健康シェイプアップ		13:30~14:45	水	4/10~7/31(16回)			8,250円
亀7	リラックスヨガ		13:30~15:00	木	4/11~7/25(15回)			5,500円
亀8	バドミントン		19:30~21:00		4/11~6/20(10回)			9,100円
亀9	火曜朝のスイミング		9:30~11:00	火	4/9~7/9(14回)	一般女性	60人	
亀10	女性水泳			水	4/10~7/10(13回)			
亀11	木曜朝のスイミング			木	4/11~7/11(13回)			8,450円
亀12	金曜朝のスイミング		10:45~12:15	金	4/12~7/12(13回)		40人	
亀13	火曜夜のスイミング		19:00~20:30	火	4/9~7/9(14回)	一般	30人	9,100円
亀14	木曜夜のスイミング		19:30~21:00				40人	
亀15	アクアリラックス		11:15~12:30	木	4/11~7/11(13回)		50人	
亀16	アクアシェイプ		12:50~13:50					8,450円
亀17	アクアウォーキング		9:30~10:30	金	4/12~7/12(13回)		30人	
亀18	スリムボディアクア		19:00~20:00	土	4/13~7/13(13回)		60人	

教室名/コース

曜日

時間

ワンコインレッスン~エアロビクス~

ワンコインレッスン~ヨガ~

ワンコインレッスン~エアロビクス~

★ワンコインレッスンオススメです★

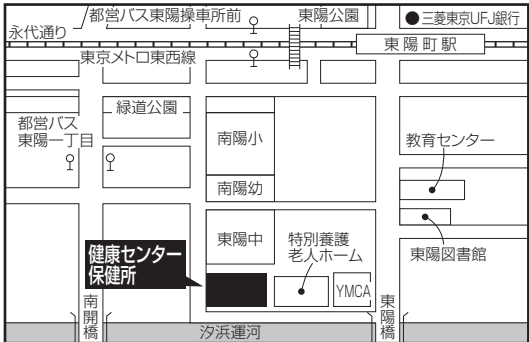
お忙しい方や、教室・トレーニングだけでは物足りない方にお勧めなのがフリータイム制のワンコインレッスンです。エアロビクスとヨガ、どちらも初めての方でも大丈夫です。1回500円。当日申込み制なので、その日のご都合や体調に合わせてお気軽にご参加ください。

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。なお今年度より2期以降への継続優先受講は廃止させていただきます。

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	かるがも体操	水曜コース	10:00~10:50	水	4/10~7/10(13回)	H23.4.2~H24.4.1 生まれの子と保護者	40組	7,800円
亀20		木曜コース		木	4/11~7/11(13回)			双子
亀21	ひよこ体操	水曜コース	11:20~12:10	水	4/10~7/10(13回)	H22.4.2~H23.4.1 生まれの子と保護者	30組	5,400円 双子1,000円増
亀22		木曜コース		木	4/11~7/11(13回)			
亀23	コアラ体操		13:30~14:30	土	4/20~7/6(9回)	H23.4.2~H24.4.1 生まれの子と保護者	40人	
亀24	4歳児体操		14:30~15:20	火	4/9~7/9(14回)	H21.4.2~H22.4.1 生まれの子	50人	7,000円
亀25	5歳児体操		15:30~16:20			H20.4.2~H21.4.1 生まれの子		
亀26	6歳児体操		16:30~17:20			H19.12~H20.4.1 生まれの子		
亀27	ママヨガ※		10:00~11:00			ママとH24.4.2 以降に生まれたい子		
亀28	こども体操	1・2年コース	15:30~16:30	水	4/10~7/10(13回)	小学1・2年生	50人	6,500円
亀29		3~6年コース	16:40~17:40			小学3~6年生		
亀30	キッズチア	Aコース	15:00~16:00	4/10~7/10(12回)	5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	40人	6,000円	
亀31		Bコース	16:00~17:00		小学1~6年生			
亀32	こどもバレエ	Aコース	15:30~16:30	木	4/11~7/11(13回)	5・6歳児(H19.4.2~H21.4.1生まれ)	30人	6,500円
亀33		Bコース	16:30~17:30			小学1~3年生		
亀34	ミニバスケットボール	1・2年コース	15:30~16:30	金	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生	50人	
亀35		3~6年コース	16:40~17:40			小学3~6年生		
亀36	キッズ空手		16:30~17:30	火	4/9~7/9(14回)	小学1~6年生	30人	7,000円
亀37	こどもマスターズスイミング		16:30~18:00	月・水	4/10~7/17(19回)	小学3~6年生かつ 4泳法で25m泳げること		10,450円
亀38	親子でスイミング		10:00~11:00	金	4/12~7/12(13回)	概ね3歳以上〜 満4歳の子と保護者	25組	9,100円
亀39	5・6歳児スイミング	水曜コース	15:00~16:00	水	4/10~7/10(13回)	5・6歳児 (H19.4.2~H21.4.1生まれ)	40人	7,150円
亀40		金曜コース		金	4/12~7/12(13回)			
亀41	こどもスイミング	1・2年コース	16:10~17:10	木	4/11~7/11(13回)	小学1・2年生		
亀42	木曜	1~6年コース	17:20~18:20			小学1~6年生		
亀43	こどもスイミング	1・2年コース	16:10~17:10	金	4/12~7/12(13回)	小学1・2年生		
亀44	金曜	1~6年コース	17:20~18:20			小学1~6年生		

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647-5402



交通機関

●東京メトロ東西線
東陽町駅 徒歩8分

●都営バス
東陽町駅 徒歩8分
東陽操車所前 徒歩5分
東陽一丁目 徒歩5分

お知らせ おすすめ教室 pickup!

バレトンビューティー

バレトンにボールやチューブを使ったエクササイズをプラスして効果的にからだを引き締めるエクササイズです!

※バレトンとは、ニューヨークのバレエダンサーによって開発されたエクササイズです。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせて、全身の筋力バランス・柔軟性の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料	内容		
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00	火	4/9~6/25 (12回)	40歳以上	45人	7,200円	リズムに合わせて行う運動やいろいろな道具を使って筋力トレーニングやストレッチを行います。		
健2	リフレッシュ体操	10:10~11:10			一般	50人		7,200円	有酸素運動プラス体幹部の筋肉を使い、身体のバランスを整えます。脂肪燃焼に効果的。	
健3	ビューティーシェイプ	11:30~12:30							バレトンに、ボールやチューブを使ったエクササイズをプラスして効果的にからだを引き締めます。	
健4	バレトンビューティー	19:00~20:00							ヨガの基礎に筋力やバランス能力を高めるロコトレを取り入れました。運動不足が気になる方におすすめです。	
健5	ロコモヨガ	9:15~10:15	パワフルなヨガのポーズで姿勢保持のための筋力や柔軟性、バランス感覚を高めます。							
健6	パワーヨガ	19:00~20:00	ヨガの基本である呼吸をより意識的にを行い、ヨガ本来の良さを体感できます。							
健7	yoga	10:15~11:15	股関節周辺の調整を取り入れた、ヨガ・エクササイズです。ダイエット効果も期待できます。							
健8	コアセットヨガ	11:30~12:30	有酸素運動で脂肪燃焼、ダンベル・チューブで基礎代謝量アップ、ボールで体の歪み、筋バランスを整えます。							
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00~20:00	金	4/5~6/28 (5/3,10を除く)(11回)					6,600円	伝統あるハワイのダンスで、フラダンスのステップやハンドモーションを使い、ハワイアン音楽にのせて踊ります。
健10	フラダンス									ピラティスに脂肪燃焼効果を高めるボクササイズを加え、身体の内外を整えます。男性にもおすすめです。
健11	スタイルアップピラティス	9:15~10:15	土	4/6~6/29 (5/4を除く)(12回)			7,200円		7,200円	マットの上で一つ一つの動きをゆっくり行います。鍛える部分に意識を集中して、わずかな期間で気になる部分を引き締めます。
健12	マットピラティス	10:30~11:30			パンチやキックでストレス発散!二の腕、わき腹を引き締め、体脂肪も燃焼!初心者や男性にもおすすめです。					
健13	ボクササイズ	18:00~19:00	日	4/7~6/30 (5/5を除く)(12回)				呼吸法や体調を整える様々な気功と簡単なツボを学びます。		
健14	気功	11:00~12:30								

※1教室ごとの受付になりますので、2教室以上お申込みの方は、教室ごとに申込書はがきをご用意ください。 ※ご家族と一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申込みいただければ、一緒に抽選をいたします。

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	内容
健15	わくわく親子体操	10:45~11:45	水	4/10~6/26 (12回)	H21.4.2~H23.4.1 生まれの子と保護者	25組	7,200円	お子さまとのスキンシップを取りながら、お父さん、お母さんの運動不足も解消。跳び箱やマット運動などを楽しく覚えましょう!

※ 教室参加者以外のお子様の同伴はできません。

第66回(平成24年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

●ダンススポーツ
小学生の部スタンダード 堺みゆ・松方と深
小学生の部ラテン 三浦陽子・堺みゆ
ビギナー戦スタンダード 八巻英雄・平岡眞佐子
ビギナー戦ラテン 八巻英雄・平岡眞佐子
初級戦スタンダード 影山俊介・石渡久美子
初級戦ラテン 影山俊介・石渡久美子
中級戦スタンダード 石谷智之・松田花穂
中級戦ラテン 清水郁美・村形明子
区長杯 高井保・高井幸江

●ライフル射撃
SFRP-60の部 野村 昇
ARS-60の部 柴田 明
HR-60の部 野村 昇
ARP-60の部 飯田 篤男

●クレ射撃
トラップの部A 堀 洋通

トラップの部B 東山 賢
トラップの部C 栗原 章雄
スキートの部A 牛島 哲夫
スキートの部B 堀見 猛
スキートの部C 中里 弘

●バスケットボール(小学生の部)
小学生男子の部 深川ミニバスケクラブ
小学生女子の部 深川ミニバスケクラブ

●スキー
一般男子1部 篠田 千明
一般男子2部 堀 靖幸
一般男子3部 小泉 茂
一般男子4部 東海林 定治
一般女子1部 近藤 香絵
一般女子2部 野淵 祐子
オープン競技小学生男子 渡辺 亘
オープン競技小学生女子 渡邊 優

オープン競技中高生男子 刈田 平介
オープン競技初級女子 藤本 知子
オープン競技初級男子 藤本 和夫

●駅伝競走
一般 壮年 日本通運(株)関東警送支店フチ駅伝部
中学 深川三中陸上部A
女子 第三亀戸中A

●武術太極拳
個人競技の部
24式太極拳SA女子 小坂橋 澄子
24式太極拳SB男子 中田 寛
24式太極拳SB女子 正木 韶子
24式太極拳A女子 五十崎 早鶴
24式太極拳B女子 濱 千鶴子
伝統の部陳式男子 許 国忠
伝統の部陳式女子 本田 弘子

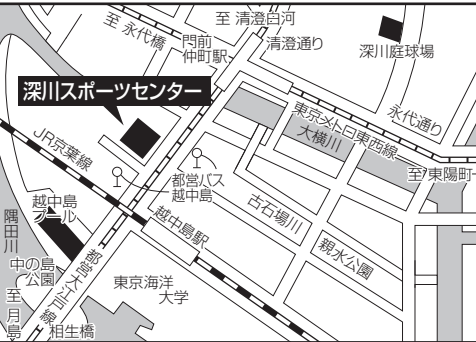
入門太極拳男子(公開競技) 佐藤 建次
入門太極拳女子(公開競技) 戸塚 清美
初級太極拳女子(公開競技) 田嶋 紀久子
伝統剣・刀32式男子 青柳 宏
伝統剣・刀32式女子 神戸 ひとみ
伝統剣・刀42式女子 高津 延美
集団競技の部 太極拳さくら会
24式太極拳 江東区武術太極拳連盟陳式グループ
伝統拳陳式 城東太極拳サークル
入門太極拳(公開競技) 城東太極拳サークル
伝統剣・刀32式 太極拳集団天狼星

第67回(平成25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。詳細は江東区ホームページをご覧ください。区内各スポーツセンター、区役所スポーツ振興課にお問合せください。

【スポーツ振興課問合せ先】
03(3647)4887(直通)

深川
スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881



交通機関

●東京メトロ東西線
●都営地下鉄大江戸線
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
越中島 徒歩1分

お知らせ おすすめ教室 pickup!

”運動神経向上”キッズエクササイズ

小学1~6年生を対象にした毎週火曜日16:00~17:00実施の教室です。リズム体操、器械体操、ダブルダッチ(大縄飛び)、コーディネイトトレーニングなど、楽しくバリエーション豊富に行うことにより、運動神経を向上させていきます。運動が苦手な子ども集まれ!!

一般向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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1	シェイプアップ体操		10:30~12:00	火	4/9~7/2(12回)	一般	50人	6,600円					
深2	ストレッチ体操		13:30~14:30					7,700円					
深3	リフレッシュ体操		10:30~12:00	金	4/12~7/19(14回)			6,600円					
深4	シェイプ×3		19:00~20:15	火	4/9~7/2(12回)			9,800円					
深5	ソシャルダンス		19:00~20:30	木	4/11~7/18(14回)			6,600円					
深6	ヨガ	水	13:30~14:30	水	4/10~7/3(12回)	60歳以上	60人	7,150円					
深7	※1 ヨガ	土①	9:30~10:30	土	4/13~7/13(13回)			60歳以上	60人	4,200円			
深8		土②	11:00~12:00										
深9	シルバー体操	水①	9:30~10:45	水	4/10~7/3(12回)						60歳以上	60人	4,200円
深10		水②	11:00~12:15										
深11		金	13:30~14:45			金	4/5~6/28(12回)						
深12	バドミントン		19:00~20:30	火	4/9~7/2(12回)	一般	80人	6,600円					
深13	※2 中級者バドミントン		10:00~11:30	水	4/10~7/3(12回)	一般(中級者) 欄外※2をご参照ください	30人						
深14	ミス&ミセスバドミントン			金	4/12~7/5(12回)	一般女性	80人						
深15	卓球		19:00~20:30	火	5/7~6/25(8回)	一般	40人	4,400円					
深16	ソフトテニス			水	4/10~6/19(10回)		一般	20人	5,500円				
深17	※3 柔道												
深18	弓道(年1期制)												
深19	転ばぬ先のトレーニング		15:00~16:30	木	4/4~6/27(12回)	60歳以上	40人	6,000円					

※1「ヨガ 土①②」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。複数お申込みの方は、落選となる場合がございます。

※2「中級者バドミントン」は、江東区バドミントン協会が行っている諸大会等で、3部以上で登録されている方を対象とします。

※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

子ども・親子向け教室 ※往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。

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20	※ママ&ベビー体操 (表下の注意事項を ご確認ください)	火	9:30~10:20	火	4/9~7/2(12回)	H23.4.2~H24.4.1生まれの子と保護者	30組 60人	7,200円 双子 1,200円増
深21		木	10:00~10:50	木	4/11~7/4(12回)			
深22		金	9:30~10:20	金	4/12~7/5(12回)			
深23		土	10:00~10:50	土	4/6~6/29(12回)			
深24	※ママといっしょの ひよこ体操 (表下の注意事項を ご確認ください)	水①		11:00~11:50	水	4/10~7/3(12回)		
深25	水②	10:30~11:20	木		4/11~7/4(12回)	H22.4.2~H23.4.1生まれの子と保護者		
深26	木		4/12~7/5(12回)					
深27	金		4/6~6/29(12回)					
深28	土	11:00~11:50	土					
深29	ホップこども体操		13:30~14:30	金	4/12~7/5(12回)	H21.4.2~H22.4.1生まれの子	60人	6,000円
深30	ステップこども体操		14:40~15:40			H20.4.2~H21.4.1生まれの子	70人	
深31	ジャンプこども体操		15:50~16:50			H19.4.2~H20.4.1生まれの子	80人	
深32	ガンパ体操		16:10~17:20	水	4/10~7/3(12回)	小学1~3年生	35人	
深33	“運動神経向上”キッズエクササイズ		16:15~17:15	火	4/9~7/2(12回)	小学1~6年生	40人	
深34	柔道		19:00~20:30	水	4/10~6/19(10回)	小中学生	20人	5,000円
深35	ミニバスケットボール	A	15:00~16:00		4/10~7/17(14回)	小学1~3年生	60人	7,000円
深36		B	16:10~17:10			小学4~6年生		

深川スポーツセンターからのお知らせ

ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ……………親子のふれあいを大切にしたい教室です。

○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)

また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。
○妊娠されている方は保護者として参加できません。
○「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ

体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。
1教室を選んでお申込みください。複数の教室をお申込みの方は、落選となる場合がございます。

様々な世代をサポート

★スポーツセンターではこんなことも行っています★

～すくすく子育て!のお手伝い～

「子育てひろば」を開催しています

江東区は古くからの下町に暮らす住民の方、そして新しく建ったマンションへ転居されて来た方等さまざまな方が住んでいます。下町ならではのつながりの中に、なかなか溶け込む機会のない新米のママや、子育てでちょっぴり心がつらい時等に、子育て仲間やベテランの保育士に気軽に相談できる「子育てひろば」を家庭支援センターと協力し、下記のスポーツセンターで開催しています。広々とした会場では、たくさんのおもちゃに目を輝かせる赤ちゃんの元気な声と、ママたちの弾む会話が活気にあふれています。開催時間の出入りは自由です。お散歩の途中にでもふらりとお立ち寄りください。

子育てひろば 今後の開催予定		
亀戸スポーツセンター	☎5609-9571	2/18(月) 3/18(月) 10:00～11:30
深川スポーツセンター	☎3820-5881	2/14(木) 2/28(木) 3/14(木) 3/28(木) 10:00～12:00
有明スポーツセンター	☎3528-0191	2/4(月) 3/4(月) 10:00～12:00
深川北スポーツセンター	☎3820-8730	2/4(月) 3/4(月) 10:00～11:45



～元気な毎日を!のお手伝い～

シニア対象事業も多数開催しています

いつまでも健康で元気な毎日を過ごしたい、元気であってこそ人生を謳歌できるというものです。その健康を維持するためには普段からの努力が不可欠です。特にシニア世代になると、体力・筋力の低下は避けられませんが、そこで「もう年だから…」とあきらめてしまえば、元気な毎日が少しずつ遠ざかってしまいます。そんなシニアの皆さんを応援する教室やイベントを各センターで開催しています。特に「転ばぬ先のトレーニング」という教室では、転倒防止やバランスアップを目的とした運動を取り入れ、体力向上を目指しています。またトレーニング室のマシンの使い方の講習会も行っているセンターもあり、教室開催日以外にトレーニング室を利用して、定期的な運動習慣をしっかりと身につけることを目的としている参加者の方もいます。そのほかにも各種教室も開催しているので、何か始めてみたいと思っている方は、スポーツセンターにお気軽にご相談ください。あなたにぴったりの教室や利用方法をご案内します。



シニア個人利用料金のご案内 シニア料金対象者は区内に住所を有する65歳以上の方です。※1

利用種目・場所	利用料金	定期会員証(1か月)※2	持ち物等
プール(2時間)	150円	1,500円	水着・タオル・水泳帽・必要であればゴーグル
トレーニング室 専用券(4時間まで)	100円	1,200円	運動しやすい服装(ジーパン・チノパン不可) 室内履き
体育館一般公開 (午前・午後・夜間)		共通定期会員証 2,500円 ※3	

- ※1 シニア料金でご利用の際には、住所を証明できる身分証明証(運転免許・住民票・保険証等)をご用意ください。
- ※2 各種定期会員証は1か月のほか、3か月、6か月もご用意しています。また、各種回数券も販売しています。
- ※3 共通定期会員証は、体育館・トレーニング室・プールをご利用いただけます。その他、各種教室については中面の各スポーツセンターの教室案内をご覧ください。

料金改定以前の回数券 有効期限のお知らせ

回数券(旧料金)の有効期限は、平成25年3月31日までです。期限切れの回数券は払い戻し、もしくは追加料金でご利用いただくことになります。払い戻しの期限は平成26年3月31日です。

カラダを動かす、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 トピレックプラザ 西館2F

フリーコール

お問い合わせ
資料請求は
こちら

0077-78-0550

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F

見学歓迎!
スクール生募集中!

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



“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

http://www.dikd.co.jp

TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732

トレーニングにより、
元気でパワフルな
身体を!!

キレイな
プロポーションは
筋肉のバランスから

筋肉がつくと血流が
良くなり、酸素や栄養が
全身の細胞により多く
運ばれる!!

世界700店舗 No.1フィットネスクラブ

フィットネスクラブ
GOLD'S
GYM

☎03-3645-9434

東西線 南砂町駅 徒歩3分 ニトリ裏

ゴールドジム 検索

施設体験 通常 ¥2,630

→ ¥500

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。

2013年3月31日まで有効