

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.108 令和2年(2020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

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

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

来て! 見て! 触れて! パラスポーツ!

2020年
3/20(金・祝)
9:00~15:30(最終受付15:00)
入場無料

2020

障害者スポーツ フェスタこうとう

当日参加

🕒 12:00~13:15
(入場開始11:45)

オープニングセレモニー&トークショー

国民的アイドルグループのミニライブも開催!



高山樹里 氏 (ソフトボール)
(元オリンピック代表)



藤井寛子 氏 (卓球)
(元日本代表)

トークショー・パラスポーツ体験会参加!

事前申込

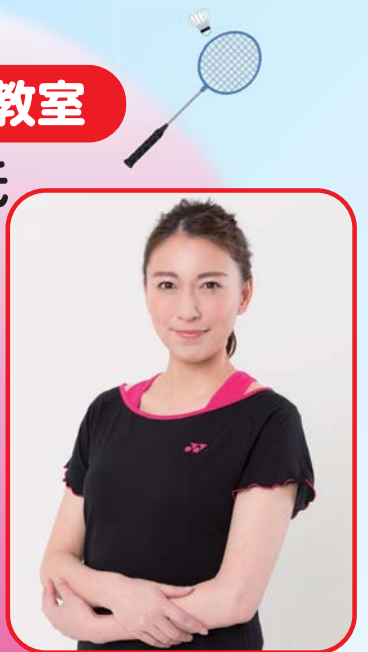
バドミントン教室

講師: 小椋久美子 氏
(元オリンピック代表)

I部 9:00~10:00
バドミントン未経験の
小学1~3年生 30人

II部 10:00~11:00
バドミントン未経験者の
小学4~6年生 30人

オリンピックの
スペシャルレッスン!
各回30人限定です



江東区観光キャラクター
コトミちゃん

当日参加

🕒 10:00~15:30
(最終受付15:00)

ヘルスチェック 中学生以上対象

★骨密度測定 ★血管年齢測定
★脳年齢測定 ★体組成測定

体力測定会 小学生以上対象

★握力 ★反復横跳び
★棒つかみ ★大豆つまみ
★ヨガのポーズ

当日参加

🕒 13:30~15:30
(最終受付15:00)

パラスポーツ体験

★車いすバスケットボール
★ボッチャ
★ブラインドサッカー
★車いす卓球
★パラバドミントン

事前申込

🕒 9:00~11:15

レクリエーションボッチャ大会

1チーム6人以内
(48チーム)

家族で、友達で、
職場で!



【会場・お問合せ】江東区スポーツ会館

北砂1-2-9 ☎3649-1701 FAX 3649-3123

施設整備: 更衣室、誰でもトイレ、オストメイト、エレベーター、スロープ

※運動しやすい服装・室内履きをご持参ください。

事前申込方法

※申込期間

2/15(土)~29(土)

※詳細はホームページを
ご確認ください。

江東区商標使用承認No.31-29

この春 はじめる! 2020年4月スタート教室申込受付中!

詳細は2~7面をご確認ください。

江東区健康スポーツ公社 スポーツエールカンパニー・東京都スポーツ推進企業W認定!



再生紙を使用しています。

Twitter情報発信中! 毎日更新しています。

次号は7月発行の予定です。

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

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎ 3649-1701 / FAX 3649-3123

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	4/ 7~7/14 (14回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした高齢者向けの教室です。	各30人	7,280円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金)★★☆		金	4/10~7/17 (14回)			7,280円
ス3	シニア体操★★☆	10:15~11:15	水	4/10~6/26 (11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健康維持・増進をサポートします。	70人	3,960円
ス4	60歳からのチェアピクス★★☆	水	4/ 8~7/15 (13回)	いすに座ってストレッチや体操などを行います。	40人	4,680円	
ス5	ロコモ予防教室★★☆	9:30~10:30	木	4/ 9~7/16 (14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	5,040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
ス6	気楽にヨガ ※1	13:30~14:30	火	4/ 7~7/14 (14回)	簡単でどなたでも楽しめる感覚で行います。リフレクソール「気持ちよく過ごしたい」方におすすめです。	各25人	7,980円
ス7	気功・呼吸とストレッチ ※1	14:45~15:45			姿勢や体質改善・リラクゼーション効果も抜群です。		7,980円
ス8	スタイルアップヨガ ※1	16:00~17:00	水	4/ 8~7/15 (13回)	ヨガの要素を取り入れた、スタイルアッププログラムです。	各30人	7,980円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	9:30~10:30			やわらかいボールなどで体幹部を鍛えます。		7,410円
ス10	脳トレエクササイズ	11:00~12:00	木	4/ 8~6/24 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。	各30人	5,700円
ス11	呼吸コアトレ	15:00~16:00			横隔膜を使った深い呼吸で、脳の活性化と体力アップを狙います。		5,700円
ス12	発声エクササイズ	9:00~10:00	金	4/10~6/19 (10回)	深い呼吸で全身を震動した歌わないボイトレーニングです。美声、健康維持に効果があります。	各30人	5,700円
ス13	太極拳	10:00~11:30			自然な呼吸法で心身のバランスを取り健康的な体づくりを行います。		7,410円
ス14	ハヨーヨガ ※1	10:00~11:00	土	4/10~7/17 (14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30人	7,980円
ス15	リズムミック体操	11:30~12:30			音楽に合わせて体を動かしながら、心と体をリフレッシュします。		6,270円
ス16	吹矢&呼吸体操	15:00~16:00	月	4/10~6/26 (11回)	腹式呼吸で行う吹矢、吹矢を取り入れた呼吸体操等を行い、心肺機能を高めめます。	各30人	6,200円
ス17	武道エクササイズ	19:30~20:30			主に空手の要素を取り入れ、汗をかきながらエクササイズします。		5,700円
ス18	水中ウォーキング	10:00~11:00	火	4/ 6~7/ 6 (7回)	浮力により身体への負担が少なく効率的な運動で、どなたでも気軽にこなせます。	各30人	4,760円
ス19	アクアドリル〜泳力向上〜	14:00~15:00			ソフトバドルやボールを使ってフォームを改善し、泳力を向上させるプログラムです。		8,840円
ス20	ピクナースイミング	9:45~11:15	水	4/ 8~7/15 (13回)	初心者のための、ゼロから始める水泳教室です。	各50人	8,840円
ス21	アクアベージック	14:20~15:20			水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。		8,840円
ス22	ナイトスイミング	19:00~20:30	木	4/ 8~7/ 1 (11回)	江東区水泳連盟指導のグループに分かれた水泳教室です。(中学生も参加可能 要送迎)	各50人	7,480円
ス23	アクアアドバンス	9:45~11:15			フォーム改善したい方、タイムを上げたい方向けの、上達するメソッドを学ぶプログラムです。		9,520円
ス24	アクアダンス	14:20~15:20	土	4/ 9~7/16 (14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。	各50人	9,520円
ス25	サタデスイミング	9:45~11:15			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)		9,520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26	マンデューラ	14:30~15:45	月	4/ 6~9/ 7 (12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。	40人	6,840円
ス27	レディースヨガ(火) ※1	10:00~11:00	火	4/ 7~7/14 (14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す。	各25人	7,980円
ス28	レディースヨガ(金) ※1	13:30~14:30	金	4/10~7/17 (14回)	運動量でヨガを楽しめます。		7,980円
ス29	骨盤調整ストレッチ① ※1	10:45~11:45	水	4/ 8~7/15 (13回)	骨盤や股関節の歪みを改善することで、姿勢を整え代謝を向上させるプログラムです。	各25人	7,410円
ス30	骨盤調整ストレッチ② ※1	12:00~13:00			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。		7,410円
ス31	ハワイアンフラ	11:00~12:00	土	4/11~7/18 (14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。	40人	7,410円

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
ス32	ママヨガ ★☆☆ ※1	11:15~12:15	火	4/ 7~7/14 (14回)	お子様連れで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	9,380円
ス33	ママヨガアドバンス ★☆☆ ※1	11:15~12:15	金	4/10~7/17 (14回)	インナーマッスルを使うヨガポーズで産後の身体を引き締めるプログラムです。	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	9,380円
ス34	ひよこ体操	10:00~10:50	火	4/ 7~7/14 (14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。	1歳児と保護者	各40組	8,880円 双子9,080円
ス35	パンピ体操	11:00~11:50			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。	2歳児と保護者	各40組	8,880円 双子9,080円
ス36	ジュニアビョップ ●副都教室	16:30~17:30	水	4/ 7~9/29 (23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。	小学1~6年生	35人	11,960円
ス37	こども体操	16:00~17:00			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	5,200円
ス38	幼児キッズ空手 ●副都教室	15:15~16:15	木	4/ 9~9/24 (22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。	4・5歳児	各30人	11,440円
ス39	キッズ空手 ●副都教室	16:30~17:30				小学1~6年生	各30人	11,440円
ス40	わんぱく体操	14:45~15:30	金	4/10~6/19 (10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。	2・3歳児	各40人	5,200円
ス41	チャレンジャ体操	15:45~16:45				4・5歳児	各40人	5,200円
ス42	親子スイム① ●時間変更	11:15~12:00	土	4/18~6/20 (5回)	親子の触れ合いを大切に、水慣れから泳の基礎まで水遊びを交えて指導します。	2・3歳児と保護者	各30組	3,650円
ス43	親子スイム② ●時間変更	4/25~6/27 (5回)	土	4/25~6/27 (5回)		2・3歳児と保護者	各30組	3,650円
ス44	チャレンジスイム	15:15~16:00	火	4/14~6/30 (10回)	水慣れからクロール習得を目的としたクラスです。	4・5歳児	35人	5,700円
ス45	こども水泳1~3年生	16:00~17:15			水慣れからフォーム・呼吸法などの基礎を身に付け、4泳法の習得を目的とした教室です。	小学1~3年生	各60人	5,700円
ス46	こども水泳1~6年生	17:15~18:30	木	4/16~6/25 (10回)	初心者でも安心。基本のフォームから学ぶ教室です。	小学1~6年生	各60人	5,700円
ス47	スロースタートスイミング	16:00~17:15			フォームの改善により、スピードアップを目指すクラスです。	25m完泳を目指す小学1~3年生	55人	5,700円
ス48	スピードスタートスイミング	17:15~18:30	土	4/25~6/13 (16回)	水泳や武道・ニュースポーツなど、様々な種目を体験することができま。	25m以上泳げる小学1~6年生 ※2	45人	5,700円
ス49	小学生スポーツ塾	9:30~11:30				小学1~6年生	130人	4,960円

※1 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。
※2 泳力により、指導員が他教室への移動をお勧めする場合がございます。

全国統一かけっこチャレンジ2019

2020.3.28 (土) 会場：江東区夢の島競技場

こどもから大人まで誰でも気軽に参加できます！50m・100mのタイムを計ります。

開催内容：50m走・100m走・世界記録体験コーナー・かけっこ教室等

応募定員：1,000名(先着)

申込方法：全国統一かけっこチャレンジ公式サイトよりエントリー、もしくは夢の島競技場窓口にて直接申込 *1

*1 所定の申込書は、江東区夢の島競技場・江東区スポーツ会館又は区内各スポーツセンターに設置必要事項を記載し、参加費とともに夢の島競技場窓口へ提出

申込期間：2月10日(月) 10:00~ 3月15日(日) 23:59

※夢の島競技場窓口は20:00までとなりますが、2月中は16:00までの日もございます。

参加資格：5歳以上 ※1 8歳未満の方は保護者の承諾が必要になります。

※小学生以下の方がご参加の場合は保護者同伴でご来場ください。

参加費(税込)：大人1,100円 子供(高校生迄)600円

※参加費は種目ごとに必要です。

主催：江東スポーツ施設運営パートナーズ 協 力：江東区陸上競技協会

後 援：スポーツ庁 企画・運営：全国統一かけっこチャレンジ事務局

【大会エントリーに関するお問合せ】

全国統一かけっこチャレンジ事務局 MAIL: user.support@kakekko-japan.com

江東区夢の島競技場 TEL: 03-3522-0846 FAX: 03-3522-0855

HP: http://www.kakekko-japan.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

～気軽ににお問合せください～

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

PROVANCE

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川4-2-5 五反田駅前ビル6F

TEL: 03-5791-1400 FAX: 03-5791-1415

http://www.proavance.co.jp

フィットこうとう

令和2年(2020年)2月15日発行

(3)

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

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18

☎ 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)	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	4/ 9~7/ 9 (13回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	40人	6,760円
深2	シニア笑って楽しも認知症予防体操 ★☆☆	9:30~10:45	水	4/ 8~7/ 8 (12回)	日常生活を無理なく過ごせるよう、脳トレなどのレクリエーションを織り交ぜながらの体操です。	各60人	4,320円
深3	シニア健脚力アップ体操 ★☆☆	11:00~12:15			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持をサポートします。		4,320円
深4	シニア体力アップ体操 ★★★★★	13:30~14:45	金	4/10~7/10 (13回)	生涯元気に！全身トレーニングをメインに体力アップを行う教室です。		4,680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	4/14~7/14 (13回)	エアロビクスやエクササイズで美しい体を目指すことを目的としたクラスです。	50人	7,410円
深6	発声エクササイズ	11:00~12:00			深い呼吸で全身を意識したボイトレーニングです。美声、健康維持に効果があります。	25人	5,700円
深7	脳トレエクササイズ	13:30~14:30	水	4/14~6/23 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。	40人	5,700円
深8	吹矢&呼吸体操	15:00~16:00			腹式呼吸で行う吹矢、吹矢を取り入れた呼吸体操等を行い、心肺機能を高めめます。	各25人	6,200円
深9	呼吸コアトレ	13:00~14:00	金	4/10~6/19 (10回)	横隔膜を使った深い呼吸で、脳の活性化と体力アップを狙います。	各50人	5,700円
深10	リフレクソ体体操	10:30~12:00			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。		7,410円
深11	リラックスヨガ ★☆☆	13:30~14:30	土	4/ 8~7/ 8 (12回)	初心者でもできるやさしい癒しのヨガ教室です。	各50人	6,840円
深12	おめざめバフフルヨガ ★★★★★	9:30~10:30	土	4/11~7/11 (13回)	レベルに合わせて強度を調整しながら、穏やかな呼吸とともに体を整えるヨガ教室です。		7,410円
深13	おめざめソフツヨガ ★★★★★	11:00~12:00	木	4/ 9~7/ 9 (13回)	初心者の方でも参加できるように、ゆっくりと自分のペースで楽しめるように指導します。	各40人	7,410円
深14	ピラティス	9:30~10:30			背骨・肩甲骨を意識した動きで体幹部を鍛え、健康で美しい体づくりをサポートします。		7,410円
深15	社交ダンス	19:00~20:30	金	4/ 9~8/ 6 (16回)	ラテンダンス、スタンダードダンスなどを行います。	各40人	11,680円
深16	S U M B A ®	15:00~16:00	金	4/10~7/10 (13回)	初心者歓迎！年齢、性別問わず、ラテンの曲に合わせて楽しく踊れるよう指導します。		7,410円
深17	バドミントン ※1	19:00~20:30	火	4/14~7/14 (13回)	初心者の方を対象に基礎から実践指導まで丁寧に指導します。	80人	8,710円
深18	中級者バドミントン ※1※2	10:00~11:30	水	4/ 8~7/ 8 (12回)	中級者向けにステップアップできるように指導します。	30人	9,720円
深19	卓球	9:00~10:30	金	4/10~7/10 (13回)	初心者の方を対象に基礎から実践指導まで丁寧に指導します。	各40人	8,710円
深20	卓球	19:00~20:30	火	4/14~6/ 9 (8回)	初心者・初級1・初級2のクラスに分かれ、レベル毎に指導します。		4,800円
深21	柔道(一般)	19:00~20:30	水	4/15~7/ 1 (10回)	基礎から各自のレベルに合わせて指導します。親子での参加も可能です。(柔道着自出あり)	各20人	5,700円
深22	弓道	5:13~7/ 1 (8回)			初心者の方から上級者までを対象とし、レベル別に指導します。		6,800円
深23	はじめてのクライミング(一般) ●NEW	9:30~10:30	金	4/10~5/22 (6回)	ゲームも取り入れた内容で楽しく登り方の基本を指導します。		9,000円

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24	ハワイアンフラ ●副都教室	10:00~11:00	木	4/ 9~10/22 (25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	14,250円
深25	レディースバドミントン ※1※3	10:45~12:15	金	4/10~ 7/10 (13回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	80人	8,710円
深26	はじめてのクライミング(女性) ●NEW	11:00~12:00			ゲームも取り入れた内容で楽しく登り方の基本を指導します。	20人	9,000円

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

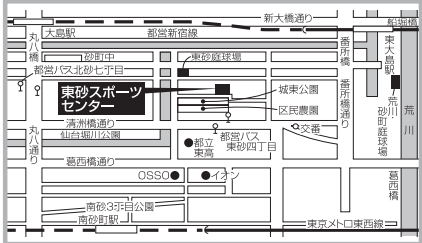
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
深27	ベビー体操(火) ※4	9:30~10:20	火	4/14~7/14 (13回)	親子のスキンシップを中心に、手遊びや体操を音楽に合わせて行います。	1歳児と保護者	40組	8,060円 双子9,360円
深28	ベビー体操(土) ※4	10:10~11:00	土	4/11~7/11 (13回)	親子の絆を深めながら体を動かす楽しさが体感できる教室です。	1歳児と保護者	40組	8,060円 双子9,360円
深29	ひよこ体操(水) ※5	10:00~10:50	水	4/ 8~7/ 8 (12回)	親子体操を中心に、リズム体操やボール、フープ等の道具、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、心身の発達と発達を促します。	2歳児と保護者	各30組	7,440円 双子8,640円
深30	ひよこ体操(木) ※5	11:00~11:50	木	4/ 9~7/ 9 (13回)	親子体操を中心に、リズム体操やボール、フープ等の道具、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、心身の発達と発達を促します。	2歳児と保護者	各30組	8,060円 双子9,360円
深31	ひよこ体操(金) ※5	9:30~10:20	金	4/10~7/10 (13回)	親子体操を中心に、リズム体操やボール、フープ等の道具、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、心身の発達と発達を促します。	2歳児と保護者	各30組	8,060円 双子9,360円
深32	ひよこ体操(土) ※5	11:10~12:00	土	4/11~7/11 (13回)	親子体操を中心に、リズム体操やボール、フープ等の道具、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、心身の発達と発達を促します。	2歳児と保護者	各30組	8,060円 双子9,360円
深33	3歳児体操 ●NEW	14:30~15:30	金	4/10~7/10 (13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。	3歳児	各50人	6,

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 亀29 亀21) 東砂四丁目 徒歩5分

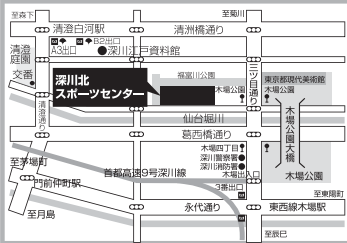


深川北スポーツセンター

135-0023 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
東1	転ばぬ先のトレーニング	9:30～10:30	木	4/ 9～7/30 (15回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	40人	7,800円
東2	シニア体操(火) ※1	13:30～14:45	火	4/14～7/ 7 (12回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	各65人	4,320円
東3	シニア体操(水) ※1		水	4/ 8～7/ 8 (12回)			4,320円
東4	やさしいシニア体操 ※1	13:00～14:15	金	4/10～7/10 (13回)	無理なく体を動かし、運動を習慣づけること、身体機能を高めることを目的とします。		4,680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
東5	ヨガ(火) ★☆☆ ※3	11:00～12:15	火	4/14～7/ 7 (12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。	各30人	6,840円
東6	ヨガ(水)① ★☆☆ ※2	15:00～16:15	水	4/ 8～7/ 8 (12回)			6,840円
東7	ヨガ(水)② ★★★★★ ※4	19:15～20:30					6,840円
東8	ヨガ(木) ★☆☆ ※3	14:15～15:30	木	4/ 9～7/ 9 (13回)	★★カラダの硬い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。	50人	7,410円
東9	ヨガ(金)① ★☆☆ ※2	9:30～10:45	金	4/10～7/10 (13回)			7,410円
東10	ヨガ(金)② ★★★★★ ※4	19:15～20:30					7,410円
東11	ヨガ(土)① ★☆☆ ※3	9:30～10:45	土	4/11～7/11 (13回)	★★★ヨガのポーズと呼吸でリラクゼーション効果を高め、心身ともにスッキリしていただけるクラスです。	各30人	7,410円
東12	ヨガ(土)② ★☆☆ ※3	11:00～12:15					7,410円
東13	脳トレエクササイズ NEW	9:30～10:30	火	4/14～6/23 (10回)			脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。
東14	呼吸コアトレ NEW	13:30～14:30			横隔膜を使った深い呼吸で、脳の活性化と体力アップを狙います。	5,700円	
東15	発声エクササイズ NEW	9:30～10:30			4/ 9～6/18 (10回)	深い呼吸で全身を意識した歌わないボイトレーニングです。美容、健康維持に効果があります。	5,700円
東16	太極拳	14:00～15:30	木	4/ 9～7/ 9 (13回)	これから太極拳を学ぶ、初心者向けのクラスです。	50人	7,410円
東17	ZUMBA® NEW	19:30～20:45					ラテンのリズムに合わせて、ダンスエクササイズを行います。
東18	ピラティス NEW	11:00～12:00	金	4/10～7/10 (13回)	体の歪みの改善を行い、ボディバランスを鍛えることを目的とした教室です。	30人	7,410円
東19	モーニングバドミントン ※5	10:00～11:30	火	4/14～7/ 7 (12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	8,040円
東20	イブニングバドミントン ※5	19:15～20:45	水	4/ 8～7/ 8 (12回)			8,040円
東21	モーニング水泳(火) ※6	9:30～11:00	火	4/14～7/ 7 (12回)			初心者から経験者まで、レベル別に泳法の指導をします。
東22	モーニング水泳(木) ※6		木	4/ 9～7/ 9 (13回)	4泳法50mを泳げる方を対象としたクラスです。	35人	8,840円
東23	東砂SCスイミングクラブ 通年教室	11:00～12:30	金	4/10～7/ 3 (12回)	初心者から経験者まで、レベル別に泳法の指導をします。(中学生も参加可能。要送迎)	50人	8,160円
東24	金曜ナイトスイミング	19:00～20:30					8,160円
東25	火曜アクアビクス 時間変更	12:50～13:50	火	4/14～7/ 7 (12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水中で全身運動を行います。	各40人	8,160円
東26	水曜アクアビクス	19:00～20:00	水	4/ 8～7/ 8 (12回)			8,160円
東27	金曜アクアビクス NEW	11:30～12:30	金	4/10～7/ 3 (12回)			8,160円
東28	土曜アクアビクス NEW	13:00～14:00	土	4/11～7/ 4 (12回)	水中ウォーキングやアクアビクス、筋コンディショニングを行います。	各40人	8,160円
東29	水中らくらく運動	14:00～15:00	木	4/ 9～7/ 9 (13回)			8,840円
東30	水中ウォーキング		金	4/10～7/ 3 (12回)			浮力を利用し無理なくウォーキングを行います。

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
東31	ハワイアンフラ	14:30～15:30	金	4/10～7/10 (13回)	フラの基本ステップやハンドモーションを指導します。	各50人	7,410円
東32	ステップアップ水泳(週2回コース)	9:30～11:00	月・金	4/10～7/ 6 (18回)	初心者を中心にレベルに合わせた指導を行います。		12,240円

子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
東33	親子 de すくすく体操 リニューアル	10:00～10:45	水	4/ 8～7/ 8 (12回)	親子でボールや跳び箱を使って運動を行います。	1・2歳児と保護者	各30組	7,440円
東34	親子 de コニコ体操 リニューアル	11:15～12:00			親子でマットや鉄棒を使って運動を行います。	2・3歳児と保護者		7,440円
東35	アフタービクス 時間変更	11:00～12:00	金	4/10～7/10 (13回)	産後の機能回復や体型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	8,060円
東36	ママヨガ リニューアル	11:15～12:15	木	4/ 9～7/ 9 (13回)	お子様と一緒に参加できるヨガ教室です。	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	20組	8,060円
東37	幼児体操	16:00～17:00	火	4/14～7/ 7 (12回)	マット・跳び箱・鉄棒を行う体操教室です。	4・5歳児	50人	6,760円
東38	こどもリズムダンス Jr	15:15～16:00			ボンボンを持ち、音楽に合わせてダンスを行います。		40人	6,600円
東39	こどもリズムダンス 通年教室	16:15～17:30	水	4/ 8～7/ 8 (12回)	ボンボンやボールを使用してチアダンスを行います。	小学1～6年生	60人	6,600円
東40	ミニバスケットボール①	16:30～17:30			低学年ではバスケットの基礎技術、高学年では実践力を身に付ける指導をします。	小学1～3年生	各50人	6,240円
東41	ミニバスケットボール②	17:40～18:40	木	4/ 9～7/ 9 (13回)	型の習得・礼儀作法の大切さを指導します。	小学4～6年生	各50人	6,240円
東42	Kids 空手	17:40～19:00				5歳児～小学6年生	40人	6,760円
東43	親子 de スイム	11:30～12:30	土	4/18～6/27 (10回)	お子様の水慣れをメインに親子で水に親しむことを目的とした教室です。	3～5歳児と保護者	25組	7,300円
東44	ひよこ水泳(水) ※7	15:00～16:00	水	4/15～7/ 1 (10回)	水慣れから初歩の泳法をの習得を目的とした教室です。	4・5歳児	各30人	5,700円
東45	ひよこ水泳(木) ※7		木	4/16～6/25 (10回)				5,700円
東46	ひよこ水泳(金) ※7	15:30～16:30	金	4/17～6/26 (10回)				5,700円
東47	こども水泳(水)① ※8	16:15～17:15	水	4/15～7/ 1 (10回)	水慣れからフォーム・呼吸法などの基礎を身に付け、4泳法の習得を目的とした教室です。	小学1～6年生	各60人	5,700円
東48	こども水泳(水)② ※8	17:15～18:15						5,700円
東49	こども水泳(金)① ※8	17:00～18:00	金	4/17～6/26 (10回)		小学1～6年生	各60人	5,700円
東50	こども水泳(金)② ※8	18:00～19:00						5,700円
東51	こども水泳塾 ※8 通年教室	9:45～11:15	土	4/18～6/27 (10回)	泳ぎの上達を目的とした教室です。	小学1～6年生のクローレで25m程度泳げる方	40人	5,700円
東塾	小学生砂町スポーツ塾 通年教室	9:30～11:30						4,030円

※1～※8の教室については、同じ番号の教室は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。

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

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)

【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

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-recl988.co.jp

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

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)

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

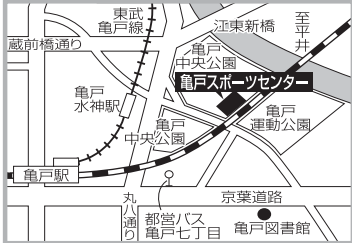


亀戸スポーツセンター

〒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

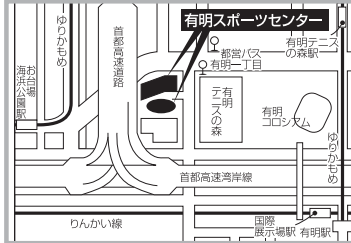


有明スポーツセンター

〒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
亀1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~15:00	金	4/10~7/17 (15回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	40人	7,800円
亀2	シニア体操	10:00~11:15	火	4/7~7/14 (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	5,040円
亀3	健康づくり体操	10:45~12:00	木	4/9~7/16 (15回)	体を動かすがが苦手な方にもおススメ。軽い体操で健康増進を目的としたクラスです。	30人	7,800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	4/7~7/14 (14回)	初心者から上級者までを対象に、「楊名時 健康太極拳」をレベルに応じて指導します。	50人	7,980円
亀5	ハワイアンフラ(朝)※	10:45~11:45	火	4/7~7/14 (14回)	ハワイアンカルチャーにふれながら、楽しく心も体もリフレッシュしていきます。	各40人	7,980円
亀6	ハワイアンフラ(夜)※	19:30~20:30	木	4/9~7/16 (15回)		各40人	8,550円
亀7	エアロビクス	9:30~10:30	火	4/7~7/14 (14回)	筋トレやコンディショニングも取り入れ、有酸素運動で心肺機能を高めます。	30人	7,980円
亀8	健康シェイプアップ	13:30~14:45	水	4/8~7/15 (13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	7,410円
亀9	リラックスヨガ	13:30~15:00	水	4/8~7/15 (13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。		8,550円
亀10	ヨガ	9:30~10:30	木	4/9~7/16 (15回)	姿勢と呼吸を意識する事により体の中から健康的な身体作りを行います。	各30人	8,550円
亀11	ソフトラネシス	19:30~21:00	水	4/8~6/24 (10回)	初心者から上級者までの方を対象に、ルール、ゲーム等、レベル別にクラス分けを行い指導を行います。	60人	6,000円
亀12	バドミントン	19:30~21:00	木	4/9~6/4 (9回)		各30人	6,030円
亀13	脳トレエクササイズ	9:00~10:00	水	4/8~6/24 (10回)	脳を活性化させるために、リズムに合わせて体操を行います。		5,700円
亀14	呼吸コアトレ	19:00~20:00	火	4/14~6/23 (10回)	横隔膜を使った深い呼吸で、脳の活性化と体力アップを行います。		5,700円
亀15	発声エクササイズ	10:15~11:15	水	4/8~6/24 (10回)	深い呼吸で全身を震盪した歌わぬボイストレーニングです。美容、健康維持に効果があります。		5,700円
亀16	吹矢&呼吸体操	9:30~10:30	木	4/16~6/18 (10回)	腹式呼吸で行う吹矢、吹矢を取り入れた呼吸体操等を行い、心肺機能を高めます。	25人	6,200円
亀17	はじめての民謡	18:30~20:00	金	4/17~6/26 (10回)	初心者の方も大歓迎! 日本文化にふれ、曲に合わせて気軽に楽しく踊ります。	30人	5,700円
亀18	火曜朝のスイミング	9:30~11:00	火	4/7~7/14 (13回)		45人	8,840円
亀19	リフレッシュ水泳	19:00~20:30	火	4/21~7/7 (10回)		30人	6,800円
亀20	水曜朝のスイミング	9:30~11:00	水	4/9~7/16 (15回)	初心者から上級者までの方を対象に、レベル別にクラス分けを行い指導します。	45人	10,200円
亀21	金曜朝のスイミング	10:45~12:15	金	4/24~6/26 (10回)		30人	6,800円
亀22	脂肪燃焼アクア	11:15~12:15	水	4/8~7/15 (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	8,840円
亀23	シェイプアップアクア	11:15~12:15	木	4/9~7/16 (15回)	シェイプアップや運動不足の解消を目的とした水中エアロビクスです。		10,200円
亀24	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30~10:30	金	4/10~7/17 (15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。		10,200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25	女性水泳	9:30~11:00	水	4/8~7/15 (13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	8,840円

こども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和2年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
亀26	親子でエンジョイ体操(1・2歳児)	10:00~10:50			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)をみんなでお楽しみに行きます。	1歳児と保護者	各40組	9,300円 予2人10,300円
亀27	親子でエンジョイ体操(2・3歳児)	11:10~12:00	木	4/9~7/16 (15回)		2歳児と保護者		9,300円 予2人10,800円
亀28	キッズ体操(4歳クラス)	15:00~15:50			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。	3歳児	40人	7,800円
亀29	キッズ体操(5・6歳クラス)	16:00~17:00			体全体を動かして楽しく運動を行います。	4・5歳児	50人	7,800円
亀30	ママヨガ	10:00~11:00			ヨガと筋力トレーニングで産後の機能回復や体形改善を行います。	ママと生後2か月~歩き始める前までの子	25組	8,060円
亀31	こども体操	16:00~17:00	水	4/8~7/15 (13回)	マット運動・鉄棒・跳び箱・レクリエーションを通じて、運動能力を伸ばすことを目的とした体操教室です。	小学2~4年生	50人	6,760円
亀32	キッズチアA	14:55~15:55				4・5歳児	40人	7,150円
亀33	キッズチアB	16:00~17:00				小学1~6年生	50人	7,150円
亀34	こどもバレエA	15:25~16:25				4・5歳児	各30人	7,800円
亀35	こどもバレエB	16:30~17:30	木	4/9~7/16 (15回)	ストレッチやバレエレッスンを通してバレエの基礎を学ぶ教室です。	小学1~3年生	各30人	7,800円
亀36	キッズサッカーA	15:00~15:50	火	4/7~7/14 (14回)	サッカーを通じて体を動かす楽しさやルール、マナーを守ることを目的とした教室です。	3・4歳児	各25人	7,280円
亀37	キッズサッカーB	16:10~17:00				小学3~6年生	各50人	7,280円
亀38	ミニバスケットボール 1~3年生	15:30~16:30	金	4/17~7/17 (14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	7,280円
亀39	ミニバスケットボール 3~6年生	16:40~17:40				小学3~6年生	各25人	6,760円
亀40	キッズ空手	16:30~17:30	火	4/14~7/14 (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。	5歳児~小学6年生	各25人	8,550円
亀41	水泳(5・6歳児)	16:30~18:00	月・水	4/15~7/1 (15回)	選手育成コースです。※1・2年生は要相談。お問合せください。	小学3~6年生かつ4泳法で25m泳げる方	各30人	5,700円
亀42	5・6歳児スイミング(水)※	15:00~16:00	水	4/15~7/1 (10回)	水遊び・水慣れを通じて、泳ぎの基礎の習得まで、お子さまの体力に合わせて無理なく指導をします。	4・5歳児	各50人	5,700円
亀43	5・6歳児スイミング(金)※	16:30~17:30	金	4/24~6/26 (10回)			各50人	5,700円
亀44	こどもスイミング木曜①※	16:10~17:10	木	4/23~6/25 (10回)			各50人	5,700円
亀45	こどもスイミング木曜②※	17:20~18:20					各50人	5,700円
亀46	こどもスイミング金曜①※	16:10~17:10	金	4/24~6/26 (10回)			各50人	5,700円
亀47	こどもスイミング金曜②※	17:20~18:20					各50人	5,700円
亀48	小学生わくわくスポーツ塾	9:30~11:30	土	4/25~3/6 (15回)	様々なスポーツ体験を通じて、親しみあそびながらたくましい心身を育てることを目指す教室です。		60人	5,700円

※「卓球」は、5月頃広報にて募集予定です。

※「ハワイアンフラ」「5・6歳児スイミング」「こどもスイミング」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。

下町探偵団

江東区の生活情報、グルメスポット、イベントなどをお届けする総合サイトです。

Facebook
https://www.facebook.com/shtamachio

web
http://www.shtamachi.net

和業 球乃 まりの

ご予算・ご要望に応じて、少人数より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

スポーツを愛するすべての人を応援します

株式会社 リードスポーツ

◆本社
〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-117
TEL:047-345-5008 FAX:047-345-5008

◆東京支店
〒121-0054 東京都足立区辰沼1-8-4-102
TEL:03-5682-5607 FAX:03-5682-5610

◆埼玉支店
〒344-0066 埼玉県春日部市豊町6-5-6-101
TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

印刷のことならお任せください

川村印刷

株式会社

〒135-0021
東京都江東区白河2-11-7

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

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

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!

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
設備・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

3月3日は耳の日です
(26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

江東区健康スポーツ公社は[スポーツエールカンパニー] [東京都スポーツ推進企業]認定を受けました!



スポーツ庁が創設した令和元年度「スポーツエールカンパニー」及び東京都創設の「東京都スポーツ推進企業」として認定されました。今後とも健康増進及びスポーツ振興のための事業を推進していきます。

バドミントンスペシャルレッスン



Part1 3月7日(土)

第一部 中学生 13:00~15:00
第二部 一般 15:00~17:00
会場: 深川スポーツセンター

Part2 3月21日(土)

第一部 中高生 13:00~15:00
第二部 一般 15:00~17:00
会場: 有明スポーツセンター

講師: 久保田 雄三さん
元NTT東日本バドミントン部監督

- ◆参加費 一般(高校生以上) 1,500円 中学生 1,000円
- ◆定員 各30人
- ◆申込み WEBまたは往復はがき
※Part1は2月28日(金)・Part2は3月7日(土) 必着
- ◎往復はがきにイベント名・氏名・年齢・住所・電話番号を記入し、開催施設あてへ郵送
- ◎WEBはこちらから <https://www5.revn.jp/koto-hsc2/>

3×3.EXE TOURNAMENT 最終予選

3月8日(日)

会場: 深川スポーツセンター

14:00 開始

2020年東京オリンピック正式種目である3人制バスケットボール「3×3」! 全国大会予選が深川スポーツセンターで開催されます!



迫力のあるプレーを間近で体感!

第73回(令和元年度)江東区民体育大会優勝者・チーム

クレール射撃

トラップの部

Aクラス	渡邊 克行
Bクラス	峯島 滋
Cクラス	安斎 英哉
スキートの部	
Aクラス	幸田 崇宏
Bクラス	山崎 好江
Cクラス	大内 誠

バスケットボール(小学生の部)

小学生男子の部	城東ミニバスケットクラブ
小学生女子の部	深川ミニバスケットクラブ

武術太極拳

個人競技の部

24式太極拳70歳以上男子	花岡 和夫
24式太極拳70歳代女子	小澤 信子
24式太極拳60歳代男子	小島 賢治
24式太極拳59歳以下男子	松本 聡司
24式太極拳59歳以下女子	谷中 有香
48式・88式・42式太極拳男女混合	川上伊津子
陳式太極拳男子	許 国忠
陳式太極拳女子	本田 弘子
器械(32式剣・扇子功自選)男子	五十嵐春雄

器械(32式剣・扇子功自選)女子	水上 倫子
器械(42式剣・伝統剣・刀)男女混合	乾 順治

ベア競技の部

入門太極拳ベア	須藤 京子 伊東 和子
初級太極拳ベア	中田 タマ 大林 茂
24式太極拳(自選)	手呂内佐知子 高美 栄子

集団競技の部

24式太極拳(套路通り)	チームTMK
24式太極拳(フォーメーションの部)	チェリーズ
器械(32式剣)	さくらチーム
陳式太極拳	さざんかチーム

ライフル射撃

正式競技

SFRP-60の部	戒能 洋平
ARS-60の部	小松原純子

オープン競技

HR-40の部	堀井 泰博
ARP-60の部	安田 博和

駅伝競走

一般の部	江東シスターズのぞみ
壮年の部	東砂SCRC F
中学の部	深川第三中学校陸上競技部
女子の部	深川第三中学校陸上競技部

第74回(令和2年度)江東区民体育大会の申込受付は2月21日から始まります。詳細は公社ホームページをご覧ください。みなさまのご参加お待ちしております!

全米最大級のチアダンス大会で優勝!

江東区で活動しているチアダンスチーム「マミ体操クラブ」がアメリカで開催された「JAMFEST CHEER SUPER NATION A L S」に出場し、L 2 Junior部門で見事優勝を果たしました。その上、技術点が最も高得点のチームに贈られるEXECUTIONも獲得しました。おめでとうございます!



イベントの詳細は、各センターのホームページをご確認ください。



毎週イベント盛りだくさん!



東京イースト21

検索

T O K Y O
イースト 21
ホームページ: <https://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巡回の為不在)
TEL.03-5632-9111
〒135-0016 東京都江東区東陽6-3-2

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.co.jp>
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

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

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM
エリアメンバーなら月会費¥10,500(税別)で
2店を使い放題!!
東陽町 南砂町
公式ホームページ
詳しい情報は
こちらから
ダンス・格闘技スクールも併設!!
¥500 施設体験
※東陽町、南砂町にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2020年2月29日まで有効。