

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.109 令和2年(2020年)11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

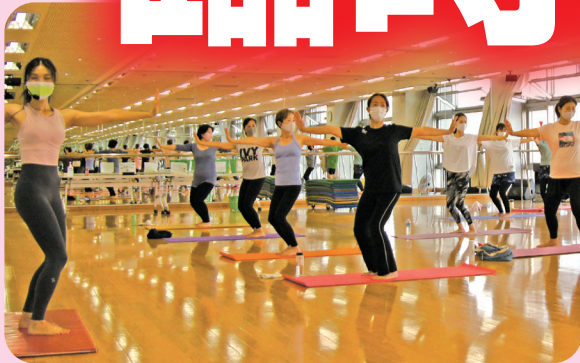
<https://www.koto-hsc.or.jp/>

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙



令和3年 1~3月 臨時教室開催!!



臨時教室

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。

申込締切	抽選	支払締切	追加申込み受付開始
11月29日(日) 必着 (WEB 23時55分 締切)	12月3日(木)	12月17日(木)	12月7日(月) 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。シニアとは60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、妊娠中の方は受講できません。
- 水泳教室の開催時間は、指導(入水)の時間となります。

WEB

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
- ②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
- 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

STEP2 教室申込

STEP3 結果確認

往復はがき

記入例を参考に
往復はがきでお申込みください。

63	□□-□□□□	①教室No.・教室名/コース ②受講者氏名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④学年(小・中学生は記入) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦必ず連絡が取れる電話番号 ⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名
返信	受講者の住所 受講者の氏名	

< 返信・表 >

< 往復・裏 >

窓口

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。

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容を変更して開催します。



再生紙を使用しています。

江東区ロゴマーク入りTシャツ&タオル好評販売中。

次号は2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



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1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	火	1/19～3/16 (8回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	シニア	35人	4,160円
ス2	60歳からのチェアピクス	9:30～10:30	水	1/20～3/10 (8回)	椅子に座ってストレッチや体操などを行います。		30人	2,880円
ス3	シニア体操 A ※1	9:00～10:00	金	1/22～3/12 (8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解消を目的とします。		各50人	2,880円
ス4	シニア体操 B ※1	10:45～11:45						2,880円
ス5	気楽にヨガ ※2	13:30～14:30	火	1/19～3/16 (8回)	簡単でどなたでも楽しめるプログラムです。	一般	各20人	4,560円
ス6	脳トレエクササイズ	11:00～12:00	水	1/20～3/10 (8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。			4,560円
ス7	パワーヨガ ※2	14:00～15:00	金	1/22～3/12 (8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	4,560円
ス8	アクアベシック	14:20～15:20	水	1/20～3/24 (10回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。			6,800円
ス9	ナイトスイミング	19:00～20:00		1/20～3/10 (8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)			5,440円
ス10	マンデーフラ	14:30～15:30	月	1/18～3/29 (6回)	フラダンスの基本的な動きを学びます。	女性		3,420円
ス11	レディースヨガ ※2	10:00～11:00	火	1/19～3/16 (8回)	簡単でどなたでも楽しめるプログラムです。女性専用なので、より和やかな雰囲気でのヨガを楽しめます。		20人	4,560円
ス12	ハワイアンフラ	11:00～12:00	水	1/20～3/10 (8回)	フラダンスの基本的な動きを学びます。		30人	4,560円
ス13	骨盤調整ストレッチ ※2	15:30～16:30		1/20～3/24 (10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。		35人	5,700円

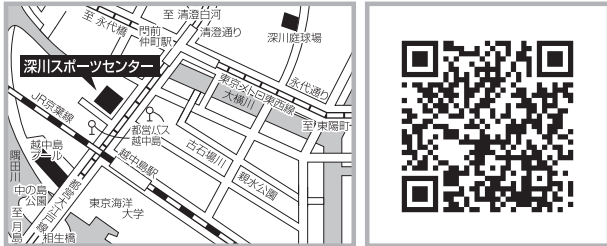
※1「シニア体操」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申し込みください。重複申込みは無効となります。
※2「ヨガ教室」「骨盤調整ストレッチ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

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



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1	転ばぬ先のトレーニング	15:00~16:00	木	1/14~3/18 (9回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	シニア	各30人	4,680円
深2	シニア笑って楽しめ認知症予防体操	9:30~10:30	水	1/13~3/17 (10回)	脳トレなどのレクリエーションを織り交ぜながら楽しく体を動かすクラスです。			3,600円
深3	シニア健脚力アップ体操	11:00~12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるよう筋力トレーニングを中心に運動を行うクラスです。			3,600円
深4	シニア体力アップ体操	13:30~14:30	金	1/15~3/19 (10回)	生体元気に！全身トレーニングをメインに体力アップを行うクラスです。			3,600円
深5	シェイプアップ体操	11:00~12:00	火	1/19~3/16 (8回)	エアロピクスやエクササイズでボディラインの引きしめを目的としたクラスです。	一般	各30人	4,560円
深6	体力&免疫力UP体操	13:30~14:30	水	1/13~3/17 (10回)	ストレッチ、セルフマッサージ、有酸素運動で、血液・リンパの流れを促し、体力・免疫力を高めます。			5,700円
深7	リフレッシュ体操	11:00~12:00	金	1/15~3/19 (10回)	ストレス解消を目的としたエアロピクスやストレッチを行います。			5,700円
深8	パワフルヨガ ※3	9:30~10:30	土	1/16~3/13 (9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ます。			5,130円
深9	ソフトヨガ ※3	11:00~12:00			初心者の方でもゆっくりと自分のペースで楽しめるように指導します。	女性	各40人	5,130円
深10	ハワイアンフラ	9:30~10:30	木	1/14~3/18 (9回)	心地よいハワイアンミュージックに合わせて踊ります。			5,130円

※3「ヨガ教室」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

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

PROAVANCE CORP

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川2-6-6 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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

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

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



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1	免疫力アップ体操	10:00～11:00	水	1/20～3/10 (8回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目的とした教室です。	シニア	各35人	2,880円
亀2	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	金	1/22～3/12 (8回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。			4,160円
亀3	ハワイアンフラ	10:45～11:45	火	1/19～3/16 (8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。	一般	30人	4,560円
亀4	太極拳	13:15～14:15			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。		各50人	4,560円
亀5	ヨガ	9:30～10:30			姿勢と呼吸を意識することにより体の中から健康的な身体づくりを行います。			4,560円
亀6	脳トレエクササイズ	11:00～12:00			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。		30人	4,560円
亀7	リラックスヨガ	13:30～14:30	木	1/21～3/18 (8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。	一般	50人	4,560円
亀8	バドミントン	19:30～20:30			初心者から上級者までを対象に、ルール、ゲーム等、レベル別に指導します。		48人	5,360円
亀9	水中ウォーキング&エクササイズ	10:00～11:00	金	1/22～3/12 (8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。	小学3～6年生	各30人	5,440円
亀10	金曜朝のスイミング	11:00～12:00			泳力に応じて基礎から無理なく指導します。			5,440円
亀11	ミニバスケットボール (3～6年生)	16:00～17:00			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。		50人	4,160円

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



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1	転ばぬ先のトレーニング	10:00~11:00	木	1/21~3/18 (8回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	シニア	25人	4,160円
有2	body ART®~呼吸・筋トレ・美姿勢~ ※		火	1/19~3/16 (8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。			4,560円
有3	ヨガ ※	9:45~10:45	金	1/22~3/12 (8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。	一般	各30人	4,560円
有4	ナイトリフレッシュヨガ ※	19:15~20:15			呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を行います。			4,560円
有5	健康スイミング	10:15~11:15	水	1/20~3/10 (8回)	基本4泳法を中心に、基礎からしっかり指導します。	女性	各30人	5,440円
有6	ハワイアンフラ	10:00~11:00			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。			4,560円
有7	ストレッチ&リラクゼーションフラ	19:30~20:30			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。			4,560円
有8	レディースアクアピクス	10:15~11:15	火	1/19~3/16 (8回)	全身運動ができる水中でのエアロピクスです。			5,440円

※「body ART®~呼吸・筋トレ・美姿勢~」「ヨガ」「ナイトリフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

江東区体育協会 令和2年度賛助会員募集

当協会は区民の体力の向上並びにレクリエーションの普及を図り、生涯スポーツの発展に寄与する取組を行っています。当協会では、江東区のスポーツを応援いただき、当協会の趣旨にご賛同いただける賛助会員を募集しております。ぜひ、多くの個人・団体の皆様より賛助会員としてご入会いただきますようお願い申し上げます。

■会 費 年額1口(1口=1,000円)以上
■募集期間 令和3年2月10日(水)まで
■申込み・ 江東区体育協会事務局
問合せ先 (江東区健康スポーツ公社内)
〒135-0016 江東区東陽 2-1-1
☎ 3647-5402
FAX 3647-5048

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

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

PROAVANCE CORP

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川2-6-6 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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

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

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

温室工事
造園工事
貸鉢リース

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

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!
さらなる創造力を!

有限会社 アクアティック

☐ プール施設総合管理(警備業)/水泳指導
☐ プールサイドがすべりにくくなる防滑工事
☐ 安心のコロナ対策!除菌・消毒定期施工
※お気軽にお問い合わせください!

〒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

Aquatic

建 物 総 合 管 理
電 気 及 び 空 調 工 事 請 負

株式会社 ネット

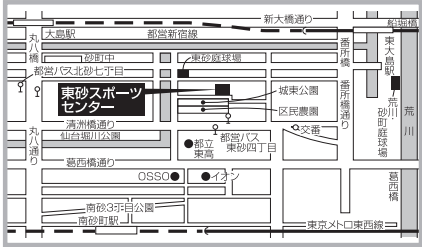
江東支店 ☎ 136-0076
東京都江東区南砂4-18-7 平一ビル3F
電話 03(3615)7999

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



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1	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30	火	1/19～3/16（8回）	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。	シニア	各35人	4,160円
東2	シニア体操① ※1		水	1/20～3/10（8回）	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行います。			2,880円
東3	シニア体操② ※1	15:30～16:30						2,880円
東4	免疫力アップヨガ① ※2	11:00～12:00	金	1/22～3/12（8回）	運動不足の方も無理なく自分のペースで運動できます。免疫力を高めるポーズも行います。	一般	各30人	4,560円
東5	免疫力アップヨガ② ※2	13:30～14:30						4,560円
東6	水中くらくら運動	14:00～15:00	水	1/20～3/10（8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。			女性
東7	水中ウォーキング		金	1/22～3/12（8回）	浮力を利用し、無理なくウォーキングを行います。	5,440円		
東8	ハワイアンフラ	15:30～16:30					フラの基本ステップやハンドモーションを指導します。	

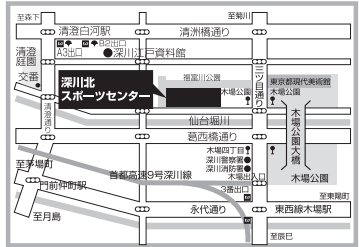
※1「シニア体操」、※2「免疫力アップヨガ」は1教室を選んでお申込みください。重複申込みは無効となります。

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



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1	はつらつ体操 ※3	13:00~14:00	火	2/2~3/30 (8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解消を目的とします。	シニア	各35人	2,880円
北2	シニア体操&脳トレ ※3	14:30~15:30			脳トレなどのレクリエーションを織り交ぜながら体操をします。			2,880円
北3	楽しくヨガ ※4	16:00~17:00			簡単でどなたでも楽しめるヨガです。気持ちよく過ごしたい方におすすめです。	一般	各50人	4,560円
北4	太極拳	9:30~10:30	水	2/3~3/24 (8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。			4,560円
北5	ピラティス・ヨガ ※4		金	2/5~3/26 (8回)	体幹を鍛えて、身体のバランスを保持していくことを目的としたヨガです。			4,560円
北6	アクアビクスinナイト	19:00~20:00	火	1/19~3/23 (9回)	全身運動ができる水中でのエアロビクスです。	女性	各30人	6,120円
北7	ビギナーズ水泳	11:45~12:45	水	1/20~3/10 (8回)	基礎から無理なくレベル別にクラス分けを行い指導します。			5,440円

※3「シニア対象教室」、※4「ヨガ教室」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。

VIP Indoor Tennis School
【創業45年の信頼と実績】インドアテニススクールのパイオニア
VIP **テニススクール** 東陽町
TEL.03-6458-4500 VIP 東陽町 検索

TOP Indoor Stage
上手くなる、楽しくなる、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
TEL.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 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL. 03-3261-7731 FAX. 03-3261-7732
http://www.dikd.co.jp



年末特別セール開催!!
11/16(月)~12/26(土)

特典
①10万円以上の補聴器ご購入で優待割引
②リオネットシリーズ
試聴の方に粗品進呈

認定補聴器専門店
城東補聴器センター
錦糸町店: ☎03-3624-3304 墨田区太平3-1-2
一之江店: ☎03-5663-3304 江戸川区一之江7-88-20
http://www.johto-hochoki.com
城東補聴器 検索

私たちがお手伝いいたします

営業時間(両店とも)
10:00~17:30 日・祝定休

コインロッカーのパイオニア

ALPHA
Innovation for Access
www.alpha-locker.com
株式会社 アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区福浦 1-6-8

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM
エリアメンバーなら
2店を使い放題!!
東陽町 南砂町
☎03-6660-2323 ☎03-3645-9434

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12月30日まで有効。