

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.111 令和4年(2022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



初心者も安心サポート!!

1日から使えるトレーニング室!!

スポーツ会館をはじめ区内6か所の屋内スポーツ施設には、中学生を除く15歳以上ならどなたでもご利用いただけるトレーニング室があります。運動不足の解消、体力の維持、健康増進、仲間づくり、目的に合わせて無理なくご自身のペースで活用してはいかがでしょうか。

**屋内スポーツ施設** ●スポーツ会館(北砂1-2-9) ●深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ●亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)  
●有明スポーツセンター(有明2-3-5) ●東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) ●深川北スポーツセンター(平野3-2-20)

### ●ご用意いただくもの

- ・屋内専用シューズおよび、伸縮性のある運動のできる服装(貸出、販売ありません)
- ・トレーニング室利用料(下表を参照ください)
- ・タオルや着替え(更衣室にロッカーを備えています)
- ・飲料は蓋のついた容器のもののみ室内持ち込み可
- ・ロッカー代20円(お帰りに10円戻ります)

### ●ご利用に際する注意事項

- ・初回はスタッフより利用方法について説明があります。
- ・スタッフの指示に従ってご利用ください。
- ・マシンの占有はできません。譲り合ってください。
- ・体調がすぐれない時はご利用をお控えください。
- ・室内では水分補給以外の飲食はできません。
- ・酒気を帯びた方は利用できません。
- ・電子機器の利用は周囲と安全への配慮をお願いします。
- ・刺青やタトゥーは衣類等で覆い、ご利用ください。
- ・運動制限をされている方、妊婦および妊娠の可能性のある方は、主治医とよくご相談の上ご利用ください。

### ●トレーニング室利用料金体系

	一般	シニア
トレーニング専用券(4時間)	400円	100円
回数券(11枚綴り)	4,000円	1,000円
定期会員証	1か月	3,000円
	3か月	8,000円
	6か月	15,000円
		1,200円
		3,250円
		6,000円

※令和4年10月1日以降、利用料金が改定となります(一般のみ)。  
※シニアとは区内在住の65歳以上の方です(要身分証明書)。

### トレーニング室ご利用の流れ

新型コロナウイルス感染症対策のご協力をお願いします。  
・入館および施設利用には鼻と口を覆うマスクの着用が必要です。  
・入館時に検温とチェックリストの提出が必要です。  
・発熱の認められる場合、体調が優れない場合は利用できません。  
・使用した施設備品は、各自で消毒してください。



①施設入口にて、手指の消毒、検温、事前体調チェックリストの記入をお願いします(感染症対策)。



②館内の券売機でトレーニング専用券を購入しましょう。一部施設では交通系IC決済がご利用いただけます。お得な定期会員証、回数券(11枚綴り)もごさいます。



③更衣室にて着替えましょう。タオルや水分補給の飲料、トレーニング専用券以外はコインロッカーに収納してください。ご希望により、多目的更衣室のご案内もできます。室内履きに履き替えてトレーニング室へ向かいます。



④トレーニング室受付にて、初回説明(室内の注意事項やマシンの順番待ち等のルールについて)を受けましょう。



⑤トレーニングマシンのご利用方法についても説明いたします。正しい姿勢で行うことが大切ですので2回目以降でもお気軽にお尋ねください。



⑥自身のペースで楽しくトレーニングをしましょう。初心者向けメニューの用意もごさいます。トレーニング後は、更衣室内のシャワーをご利用いただけます(石鹸等の販売はしていません)。

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9月発行の予定です。

定期会員証(3か月)の料金が誤植がありました。  
誤)4,000円 ⇒ 正)8,000円

# 『どんなトレーニングをしたらいいの?』と思ったら、気軽にトレーナーまでご相談ください!

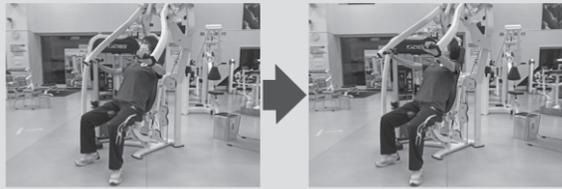
トレーニング室には、様々な種類のトレーニングマシンを揃えています。トレーニングの目的や体調に合わせてご利用ください。設置されているトレーニングマシンについては各施設のホームページにてご確認くださいませ。どんなトレーニングをしたらいいかわからないという場合は、トレーナーにご相談いただけましたら、トレーニングメニューのアドバイスをいたします。ここでは初心者でも取り組みやすい代表的なトレーニングメニューを紹介します。

## ウェイトトレーニング

チェストプレス  
(刺激できる部位)  
大胸筋  
三角筋  
上腕三頭筋



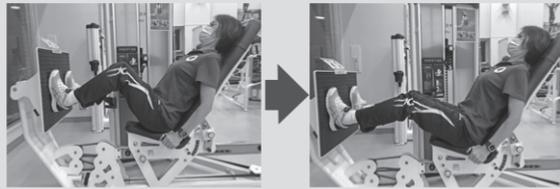
座った時に持ち手が胸の高さになるよう椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、息を吐きながら持ち手を押し出し、吸いながらゆっくりと戻します。



レッグプレス  
(刺激できる部位)  
大腿四頭筋  
ハムストリングス  
大殿筋(脚全体)



座った時に膝が90°になるように椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、息を吐きながら脚に力を入れて膝を伸ばし、吸いながらゆっくりと戻します。



## カーディオトレーニング

リカンベントバイク

膝や腰に負担が少なく、無理なく有酸素運動ができます。



座った時に膝が伸び切らないよう椅子の高さを合わせます。頭・両肩・腰を背もたれにしっかりとつけ、手すりて上体を支えながらペダルを漕ぎます。



## ショートエクササイズ

トレーナーによる20分程度のショートタイムエクササイズプログラムです。現在は感染症対策で呼吸の上がる運動強度の高いエクササイズではなく、ストレッチや体幹トレーニング等を中心に実施しています。



困ったときにはスタッフにお声がけください。丁寧に対応いたします。



## 永くご利用いただいている皆さんに聞いてみました!

「継続は力なり」とはよく言ったもので、気分がのらなかつたり、上手く時間を作れなかつたり、生活リズムに取り入れていくのはなかなか難しいものです。今回は、永く施設をご利用いただいている皆さんに運動を続ける理由を聞いてみました。ぜひ参考にしてください!



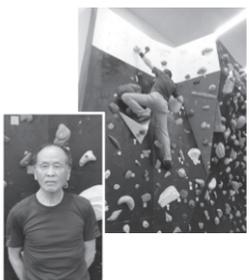
### 仲良くトレーニングをしている堀さんご夫婦

スポーツセンターが開催している教室をきっかけに施設利用を始め、15年以上トレーニング室を利用しています。トレーナーさんに教えてもらった『筋膜リリース』で足の痛みが改善したので、みんなに勧めたくくなります。汗をかくことで、寝付きも良くなり、規則正しい生活が送れています。体の不調も気軽に相談できるので、運動を楽しく続けられます。



### トレーニング室とクライミングに参加している 佐々木さん

病気の予防と転ばないように丈夫な体づくりを目指し通い始めました。筋トレ、体幹トレーニングなど週3回、クライミングは月に10回参加することを目標にしています。クライミングルートがクリアできた達成感と、体組成計で過去の筋肉量を比べられるのが楽しいです。日々の気分で運動量を決めて、ゆっくりでもいいので無理をしないことが、長続きのコツです。



### クライミング歴13年! 齋間さん

クライミングではルートをクリアできた時の達成感はもちろん、常連の仲間たちと独自のルートを考えてチャレンジするのが楽しみで続いています。クライミングは人と競い合うものではないので、自分のペースで自由に楽しめるのも魅力の1つです。年齢とともに(滑り止めの)チョークの使用量が増えている気がするのと冗談を言いながら、今日も楽しく登っています。興味がある方はまずチャレンジしてみてください!



### 利用回数2,000回突破!今日も頑張る利用者さん

過去の怪我の影響もあり、お医者さんからも運動するようにということで近くにある深川スポーツセンターを利用しています。軽くていいので運動することを心がけています。運動のおかげで数値もよく、血の巡りが良くなることで、体も動きも良いです。悩みでもあった腰痛も運動を始めてから改善したこともあり、運動がやめられない体になりました。体の数値が悪くならないことを喜びに、日々のトレーニングに励みます!



安全と安心をテーマに

- トレーニング機器
- 介護予防筋力トレーニング機器
- 健康グッズ
- トレーニング指導
- 高齢者介護予防事業

**インストラクター募集中**

東京体育機器株式会社  
TEL:03-3625-6801  
http://tokyotaiiku.com/

adidas CYBEX Reebok STAR TRAC

PROAVANCE CORP  
株式会社 プロアバンス  
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F  
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415  
http://www.proavance.co.jp

**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

スポーツを愛するすべての人を応援します

スポーツ用品・各種ユニフォーム等 全般

有限会社 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5-6-5-101  
TEL:048-755-5677 FAX:048-755-5677

株式会社 東京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

# 体育功労者・体育優秀選手・体育優秀チーム等の表彰・栄章の授賞

## 令和2年度

### (1) 令和2年度江東区体育協会表彰規程に基づく表彰

#### ①江東区スポーツ功労者(11名)

ケンブリッジ 飛鳥(陸上)	遠藤 大由(バドミントン)	渡辺 勇大(バドミントン)
東野 有紗(バドミントン)	金子 祐樹(バドミントン)	松友美佐紀(バドミントン)
平田 侑杜(体協)	沼田蒼太郎(体協)	大橋 愛(体協)
重松 駿(体協)	重松 陽(体協)	

#### ②江東区体育優秀選手(39名)

兵郷 星名(陸上)	外島 結衣(陸上)	福島 悟(ソフトテニス)
齋藤 謙太(バドミントン)	輿石 涼(バドミントン)	森田 寿将(バドミントン)
松尾 邦正(バドミントン)	岡本麻貴子(バドミントン)	大田 頼次(バドミントン)
中村 俊也(バドミントン)	土橋 朝生(バドミントン)	土屋 優美(バドミントン)
山村徳太郎(バドミントン)	芝本 航矢(空手)	神原 菜月(なぎなた)
椎名 琴音(なぎなた)	片岡 萌(なぎなた)	山本小百合(なぎなた)
中山 晶恵(なぎなた)	田巻 早菜(中体連)	三上アミナ(中体連)
成田 倭(中体連)	高橋 理央(中体連)	岡崎 富(中体連)
橋本 奏祇(中体連)	松元 海翔(中体連)	津村 りよ(中体連)
北村 実雅(中体連)	中野 夏実(中体連)	森田さくら(中体連)
増田 汐里(カヌー)	諏訪 正晃(カヌー)	瀬立モニカ(カヌー)
関根 徹哉(カヌー)	濱田 美穂(カヌー)	吉岡 青唯(カヌー)
畠中 正悟(カヌー)	上原 千歩(カヌー)	大野 青空(カヌー)

#### ③江東区体育優秀チーム(2チーム)

東京都立城東高等学校A	(なぎなた連盟)
江東区立深川第三中学校陸上競技部女子リレーチーム	(中体連)

#### ④江東区体育優秀選手(58名)

田邊将太良(陸上)	山田 駿斗(陸上)	橋本 碧(陸上)
佐久間理緒(陸上)	田中 芹奈(陸上)	大西 月稀(陸上)
森屋 裕生(陸上)	和知 楓(陸上)	福島 悟(ソフトテニス)
竹内 美鶴(ソフトテニス)	山中 町子(ソフトテニス)	岡田 将文(ソフトテニス)
本多 弘子(エアロビック)	加藤真由美(エアロビック)	佐藤錬太郎(剣道)
高橋まゆみ(バドミントン)	野上 虎鉄(柔道)	加藤 歌桜(柔道)
伊藤 寧袖(柔道)	大西宏太郎(空手道)	末廣 瑛菜(空手道)
大西はる花(空手道)	末廣 一晴(空手道)	北原 翼(空手道)
佐藤さくら(空手道)	野上 愛麻(空手道)	野中 里桜(空手道)
岩浅 星来(空手道)	松田 楓(空手道)	南 和穂(なぎなた)
片岡 萌(なぎなた)	吉積 彩乃(なぎなた)	守屋なつ海(なぎなた)
河合 歩佳(なぎなた)	志摩菜生花(なぎなた)	岸野 莉子(なぎなた)
前野亜希子(テニス)	熊谷 隼太(小体連)	丸山 涼平(小体連)
池田 健仁(中体連)	中島 杏子(中体連)	春本 想輔(中体連)
岡崎 富(中体連)	綿貫 蒼(中体連)	南雲 陽人(中体連)
小山 裕成(中体連)	門田 拓磨(中体連)	立野 里佳(体協)
畠中 正悟(体協)	吉岡 青唯(体協)	石井 蒼馬(体協)
安廣 周真(体協)	上原 千歩(体協)	大野 颯海(体協)
大野 青空(体協)	大橋 愛(体協)	坂井友里愛(体協)
伊藤 鳳起(体協)		

#### ⑤江東区体育優秀チーム(12チーム)

東京都立城東高校女子リレーチーム	(陸上)
STARRY WINGS	(中体連)
東京北砂リトルリーグ	(中体連)
江東区立亀戸中学校男子リレーチーム	(中体連)
深川二中女子剣道部	(中体連)
東京城南ボーイズ	(中体連)
江東区選抜男子リレーチーム	(中体連)
Rosy☆Lily	(中体連)
江東区立深川第三中学校水泳部	(中体連)
第二砂町中学校陸上競技部女子2年生リレーチーム	(中体連)
第二砂町中学校陸上競技部共通女子リレーチーム	(中体連)
4 Rings	(中体連)

#### ⑥生涯スポーツ優良団体(2団体)

たつみクラブ	(バレーボール)
深川錬磨会	(柔道)

### (2) 永年の功績による永章の受賞

#### ①文部科学大臣表彰

生涯スポーツ功労者/山崎 莞爾(ソフトテニス連盟)

#### ②東京都スポーツ功労賞表彰

スポーツ功労者/尾崎 春子(武術太極拳連盟)  
 スポーツ功労団体/エアロビック連盟

#### ③(公財)東京都体育協会表彰

生涯スポーツ功労者/小堀 修一  
 生涯スポーツ優良団体/軟式野球連盟

## 令和3年度

### (1) 令和3年度江東区体育協会表彰規程に基づく表彰

#### ①江東区体育功労者(21名)

児玉 聡(陸上)	柿沼 康子(水泳)	根本 辰雄(水泳)
倉科 登(剣道)	櫻井 衛寿(ソフトテニス)	木梨 博和(卓球)
岩野亜紀子(バレーボール)	松尾 智子(バレーボール)	大久保訓正(柔道)
齊藤 利之(バドミントン)	小川 常雄(バドミントン)	秋田 直紀(テニス)
三宅 瞳(テニス)	小林 力(レクリエーション)	小池 昌宏(レクリエーション)
中田 寛(武術太極拳)	山本 恭(ソフトボール)	小池 真(ソフトボール)
前田 信春(ダンススポーツ)	清野 吉雄(合気道)	森田 明夫(ラジオ体操)

#### ②江東区スポーツ特別功労者(1名)

ト部 靖(サッカー)

#### ③江東区スポーツ功労者(5名)

芝本 航矢(空手道)	平田 侑杜(体協)	沼田蒼太郎(体協)
重松 駿(体協)	重松 陽(体協)	

### 足裏フットケア

魚の目で  
 病んでいる人たちの  
 とことこ  
 てくてく  
 すたすた  
 ぐんぐん  
 のしのし  
 そろそろ  
 ぶらぶら  
 さっさと自由に歩きたい。

そして  
 飛んだり  
 跳ねたり  
 かけ足も  
 マラソンもしてみたい。

こんな願いの快足生活に添えるために。

★魚の目山田家代々伝承の手法  
 魚の目、水虫、角質等伝承秘伝独自手法  
 1回処理で悩み解消・快足生活復活！  
 出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約で  
 きます。お気軽に問合わせください。

☎03-3640-6602  
 魚の目山田☞検索

### 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

### 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

### 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>



# 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



## シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	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) ※1	13:30~14:30	火	9/13~12/20 (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25人	7,280円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	9/16~12/23 (14回)			7,280円
ス3	60歳からのチェアピクス	9:30~10:30	水	9/14~12/21 (14回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。	各30人	5,600円
ス4	ロコモ予防教室	13:30~14:30	木	9/15~12/22 (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。		5,600円
ス5	シニア体操A ※2	9:00~10:00	金	9/16~12/23 (14回)	ストレッチやリズム体操で健康維持・増進をサポートします。		5,600円
ス6	シニア体操B ※2	10:45~11:45					5,600円

## 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス7	チェアビーチボール講習会	9:30~11:00	水	9/21~10/12 (4回)	イスに座ってビーチボールを行います。どなたでも簡単に球技を楽しめます。	25人	2,000円
ス8	はじめてのビーチボール	19:15~20:30	月	10/3~12/19 (7回)	江東区ビーチボール協会による、はじめての方へのビーチボール教室です。	30人	3,990円
ス9	脳トレエクササイズ	11:00~12:00	水	9/14~11/16 (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。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「気持ちよく過ごしたい」方におすすめです。	各25人	5,700円
ス10	気楽にヨガ ※3	13:30~14:30		9/14~12/21 (14回)			7,980円
ス11	パワーヨガ ※4	11:00~12:00	金	9/16~12/23 (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12	水中ウォーキング	10:00~11:00	月	10/3~12/5 (6回)	浮力により身体への負担が少なく効率的な運動で、どなたでも気軽に行えます。		4,080円
ス13	アクアベシク	14:20~15:20	水	9/14~12/21 (14回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。		9,520円
ス14	ナイトスイミング	19:00~20:00					9,520円
ス15	アクアピクス	10:00~11:00	木	9/15~12/22 (14回)	水中で基本ステップやウォーキングなどを行います。	9,520円	

## 女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
ス16	マンデーフラ	14:30~15:30	月	10/3~12/19 (7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。	30人	3,990円
ス17	レディースヨガ(火) ※4	10:00~11:00	火	9/13~12/20 (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。	25人	7,980円
ス18	レディースヨガ(金) ※3	13:00~14:00	金	9/16~12/23 (14回)		30人	7,980円
ス19	骨盤調整ストレッチ	15:30~16:30	水	9/14~12/21 (14回)	骨盤や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。	25人	7,980円
ス20	ハワイアンフラ	11:00~12:00				30人	7,980円

## 子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
ス21	幼児キッズ空手	15:15~16:15	木	9/15~12/22 (14回)	4・5歳児対象の空手教室です。	4・5歳児	20人	7,280円
ス22	チャレンジ体操	16:00~17:00	金	9/30~11/11 (7回)	4・5歳児対象の体操教室です。		30人	5,040円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。  
※1~※4の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

## 申込方法

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。

往復はがき 以下を参考に往復はがきでお申込みください。

申込締切	抽選	支払期限	追加申込み受付開始
8月3日(水) 必着 (WEB 24:00 締切)	8月7日(日)	8月21日(日)	8月9日(火) 9:00~

63 □□□-□□□□

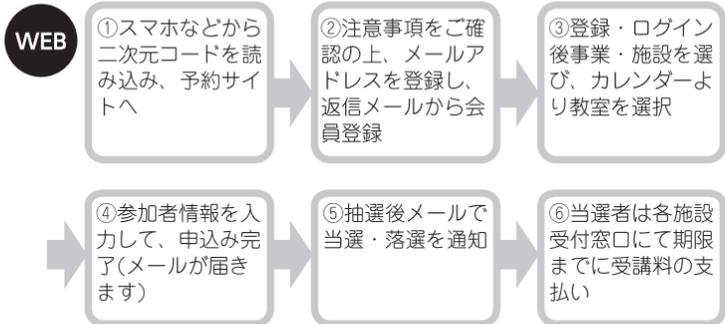
受講者の住所  
受講者の氏名

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・表> <往復・裏>

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

## 第2期教室 申込方法



- はがき・申込用紙の記入がなくなります。(お支払い時、窓口にて当選確認用紙への記入はございます)
- 検索画面では、カレンダーの開催初日に表示されています。教室名をクリックしてお申込みください。  
※教室名をクリックできない場合は、ログインを直してください。
- 個人利用・教室・イベント予約サイト URL <https://koto-hsc3.rev.jp/>

窓口 返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口で申込用紙に記入の上、お申込みください。

- 《共通注意事項》
- 申込者が一定数(最少催行人数)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。
  - 申込みは、1教室につき1つの申込みとし、1つの申込みで1人(1組)となります。(はがき申込同時抽選を除く)
  - はがき+WEB、窓口+WEBなどの重複申込は無効とさせていただきます。
  - 同じ住所に住む家族が同じ教室にはがきで申込み場合、1つの申込みで3人まで可能です。  
※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。
  - 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、妊娠中の方は受講はできません。
  - 水泳教室の開催時間は、指導時間です。事前に更衣・準備運動を済ませてください。

## 電気工事・設計・施工

# 株式会社 荘司電気

代表取締役 荘司 正利  
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13  
携帯 090-1850-6708  
☎ 03-6458-5625

心在るところに  
人の和が生まれる。  
総合ビルメンテナンス

# ISHIN

## 株式会社 和心

東京本社 東京都新宿区市谷台町4-2 TEL 03-5366-1770

## スポーツ施設総合運

【深川北スポーツセンター・亀戸

- ◆トレーニング指導
- ◆体育用品・用具販売
- ◆AED(自動体外式除細動器)
- ◆プール・体育館・グラウンド

WACOR INTERNATIONAL  
株式会社ワコーインターナショナル

# 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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深1	シニア体力アップ体操(火) ※1	13:30~14:30	火	9/6~12/20 (15回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体力アップを行う教室です。	各30人	6,000円
深2	シニア健康体操脳トレプラス ※1	9:30~10:30	水	9/7~12/21 (15回)	イスを使った運動やレクリエーションを織り交ぜ、楽しく体を動かすクラスです。		6,000円
深3	シニア健脚力アップ体操 ※1	11:00~12:00			いつまでも自分の足で歩き続けられるように、健康維持推進をサポートします。		6,000円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30~10:30	木	9/1~12/15 (15回)	転倒防止や寝たきり防止を目的とした教室です。		7,800円
深5	シニア体力アップ体操(金) ※1	13:30~14:30	金	9/2~12/16 (15回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体力アップを行う教室です。		6,000円

## 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深6	ナイトクライミング	19:00~20:00	月	10/3~12/ 5 ( 6回)	クライミングの知識と技術をレベルに合わせて指導します。	16人	9,000円
深7	シェイプアップ体操① ※2	9:30~10:30	火	9/6~12/20 (15回)	エアロビ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。	各25人	8,550円
深8	シェイプアップ体操② ※2	11:00~12:00			7,980円		
深9	身体を整えるコアトレ	15:15~16:15			体幹(コア)を正しく鍛えることで身体のバランスを整え、不調の改善・体力アップを目指します。		64人
深10	バドミントン ※3	19:00~20:30	水	10/4~12/20 (11回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	30人	4,800円
深11	卓球			9/6~11/ 1 ( 8回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	32人	7,370円
深12	モーニングバドミントン(水) ※3※4	9:00~10:30	水	10/5~12/21 (11回)	中級者向けにステップアップできるよう指導します。	30人	8,910円
深13	中級者バドミントン ※5	10:45~12:15			25人	8,550円	
深14	ピラティス	9:30~10:30	木	9/1~12/15 (15回)	背骨・肩甲骨を意識して動かし体幹を鍛え、健康で美しい体づくりをサポートします。	25人	8,550円
深15	モーニングバドミントン(金) ※3※4	9:00~10:30	金	10/7~12/23 (12回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	32人	8,040円
深16	体力&免疫アップ体操	9:30~10:30		9/2~12/16 (15回)	ストレッチや有酸素運動で血液・リンパの流れを促し、体力・免疫力を高めます。	25人	8,550円
深17	モーニングクライミング	10:00~11:00	土	9/9~10/21 ( 6回)	クライミングの知識と技術をレベルに合わせて指導します。	16人	9,000円
深18	リフレッシュ体操	11:00~12:00		9/2~12/16 (15回)	ストレス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。	25人	8,550円
深19	足腰頭の体操	15:00~16:00	土	9/3~12/17 (16回)	足腰の体操や頭を使った運動を行います。	各25人	8,550円
深20	リラクソヨガ ※6	8:50~ 9:50			初心者でもできるやさしい癒しのヨガ教室です。		9,120円
深21	パワフルヨガ ※6	10:05~11:05			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。		9,120円
深22	ソフトヨガ ※6	11:20~12:20			初心者の方でもゆっくりと自分のペースでヨガを楽しめるように指導するクラスです。		9,120円

## 女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
深23	ハワイアンフラ	11:00~12:00	木	9/1~12/15 (15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。	40人	8,550円
深24	レディースバドミントン ※3※4	10:45~12:15	金	10/7~12/23 (12回)	初心者の方を対象とし、レベル別に指導します。	64人	8,040円

## 子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
深25	ミニバスケットボールA	15:00~16:00	水	10/5~12/14 (10回)	低学年では基本をしっかり身に付けます。高学年ではさらにステップアップを目的とした教室です。	小学1~3年生	各60人	5,200円
深26	ミニバスケットボールB	16:10~17:10				小学3~6年生		5,200円
深27	キッズバク転チャレンジ	16:15~17:15	木	9/ 1~ 9/29 ( 5回)	バク転を成功させるための身体の使い方を段階的に練習していきます。	小学1~6年生	20人	10,000円
深28	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30~17:30	金	9/ 2~12/16 (15回)	流行りの音楽に合わせて楽しく踊る教室です。	小学1~6年生	30人	10,800円
深29	ジュニアクライミングスクール	9:30~10:30	土	9/17~11/19 ( 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。	小学3~6年生	12人	9,000円
深30	ベビー体操(土)	10:10~11:00		9/ 3~12/17 (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て行います。	1歳児と保護者	20組	13,120円 双子14,720円
深31	親子クライミングスクール	11:00~12:00		9/17~11/19 ( 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。	小学1・2年生と保護者	6組	18,000円
深32	ひよこ体操(土)	11:10~12:00		9/ 3~12/17 (16回)	親子体操を中心に、ボールやフープ、跳び箱や平均台を使って運動を行います。	2歳児と保護者	20組	13,120円 双子14,720円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

※1~※3、※6の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

※4「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は江東区バ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。

※5「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。

# オンライン教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。



オンライン教室  
申込みはこちらから

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
ス1	オンラインヨガ	10:00~11:00	木	9/15~11/24 (10回)	簡単でどなたでも楽しめるプログラムです。	一般	46人	5,700円
ス2	踊ってみよう K-POP	17:00~18:00		9/15~10/13 ( 5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		3,600円
東砂	ヨガ(リモート)	10:00~11:00	日	9/11~11/13 (10回)	自宅でヨガの基本を学べます!!	一般		5,700円

## 第2期教室 申込方法 WEBにてお申込みいただけます。

申込締切	抽選	支払期限	追加申込み受付開始
8月3日(水) 必着 (WEB 24:00 締切)	8月7日(日)	8月21日(日)	8月9日(火) 9:00~



- 同じ住所に住む家族が同じ教室に申込みの場合、1つのお申込みで3人まで可能です。  
※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と備考欄に入力してください。
- 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。

- 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、妊娠中の方は受講はできません。

運営管理のプロ集団  
戸スポーツセンター業務受託  
スポーツ教室等の企画運営  
動器)販売  
ウンド運営管理  
TEL:114-0003 東京都北区豊島1-34-5  
TEL:03-5390-6866 FAX:03-5390-6865  
http://wacor.com

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)

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  
TEL03-5809-9400 FAX03-5809-9438  
http://www.aquatic.co.jp

### 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	開催時間	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	13:00~14:00	木	9/15~12/22 (14回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。	25人	7,280円

#### 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
有2	BODYART Training~呼吸・筋トレ・美姿勢~ ※1	9:30~10:30	火	9/13~12/20 (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	7,980円
有3	ヨガ ※1	10:00~11:00	金	9/16~12/23 (14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。	45人	7,980円
有4	ナイトリフレッシュヨガ ※1	19:30~20:30			呼吸法とシンプルなポーズで心身の調整を行います。	30人	7,980円

#### 女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
有5	ハワイアンフラ	10:00~11:00	水	9/14~12/21 (14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。	各30人	7,980円
有6	ストレッチ&リラクゼーション・フラ	19:15~20:30			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。		7,980円
有7	レディーススイミング	10:00~11:00			女性インストラクターが、基本四泳法を中心に、基礎から行います。		9,520円

#### 子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料			
有8	親子脳育体操 ※2	9:30~10:30	木	9/15~12/22 (14回)	脳が爆発的に成長するこの時期に、運動神経を鍛える体操を行います。歩行未済のお子さまも参加可能です!	生後8ヶ月~2歳児未満と保護者	各25組	11,480円 双子12,880円			
有9	親子体操 ※2	11:00~12:00	火	9/13~12/20 (14回)	親子の体操を大切にリズム体操・体操の基礎となる動きを道具を使って行います。	1・2歳児と保護者		各30人	10,080円		
有10	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45~16:45	木	9/15~12/22 (14回)	幼児に体験したい36の基本動作や、幼児向け体操トレーニング、マット・跳び箱・鉄棒等にもチャレンジします。	3~5歳児	各30人		10,500円		
有11	有明キッズア	16:45~17:45	木	9/15~12/22 (14回)	ソングリーディングの世界大会等で活躍する講師が指導を行います。	小学1~6年生		各30組	7,440円 双子8,240円		
有12	田中光監修 親子体操塾 ※2	11:10~12:00	日	9/11~12/25 (8回)	田中光氏監修のコーディネーション向上プログラムを中心に体操のコツを指導。	2・3歳児と保護者	各30人		6,560円		
有13	田中光監修 キッズ体操塾 ※2	10:10~11:00				4・5歳児		6,560円			
有14	田中光監修 こども体操塾小学1~3年生	9:10~10:00	土	10/1~12/17 (12回)	お子様の水慣れ、水遊び、水泳の基礎を中心に指導します。	小学1~3年生	各30組	8,760円			
有15	親子水泳(土) A ※2 ※3	9:30~10:30				日		10/2~12/18 (12回)	おむつのとれた概ね3歳~5歳児と保護者	各30組	8,760円
有16	親子水泳(日) A ※2 ※3										8,760円
有17	親子水泳(日) B ※2 ※3	10:40~11:40	日	10/2~12/18 (12回)			8,760円				

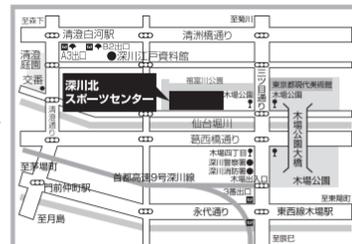
※1 「BODYART Training~呼吸・筋トレ・美姿勢~」「ヨガ」「ナイトリフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。  
 ※2 「親子脳育体操」「親子体操」「キッズチャレンジ体操」「田中光監修親子体操塾」「田中光監修キッズ体操塾」「親子水泳」は対象年齢をよくご確認ください。  
 ※3 「親子水泳」は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

### 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(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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
北1	シニア体操	13:00~14:00	火	10/4~12/13 (10回)	簡単な体操から、音楽に合わせてリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,000円
北2	転ばぬ先のトレーニング	11:00~12:00	木	9/8~11/17 (10回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	20人	5,200円
北3	はつらつ体操	14:40~15:40		10/6~12/15 (10回)	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	35人	4,000円

#### 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
北4	太極拳	9:10~10:10	水	10/5~12/21 (11回)	自然な呼吸法で心身のバランスを取り、健康な体力づくりを行います。	50人	6,270円
北5	ヨガ(水) ※1			9/7~12/21 (15回)	どなたでも気軽に始められるヨガ教室です。	20人	8,550円
北6	バドミントン教室(中級者) ※2	19:30~20:30	木	10/5~12/14 (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	6,700円
北7	ヨガ(木) ※1	13:00~14:00		9/8~12/22 (15回)	どなたでも気軽に始められるヨガ教室です。	各20人	8,550円
北8	脳トレエクササイズ	14:30~15:30	金	9/8~11/17 (10回)	全身を使った体操を通して脳へも刺激します。		各20人
北9	ピラティス ※1	19:00~20:00		9/8~12/22 (15回)	インナーマッスルの強化を中心に、全身のバランスを整えていきます。	8,550円	
北10	ピラティス・ヨガ ※1	9:10~10:10	土	10/7~12/23 (12回)	体幹部を意識したポーズなどを通して心身のバランスを保持していくことを目指します。	各20人	6,840円
北11	目覚めのヨガ ※1	9:20~10:20		9/10~12/24 (16回)	おやすみの朝はヨガでスタート。日頃の疲れを癒しましょう。		9,120円
北12	楽しくヨガ ※1	10:50~11:50	火	9/10~11/12 (10回)	どなたでも気軽に始められるヨガ教室です。	各30人	5,700円
北13	アクアピクスinナイト	19:00~20:00		9/6~12/20 (15回)	夜の時間に水中で行うエアロピクス教室です。		10,200円
北14	ピキナース水泳	11:45~12:45	水	9/7~12/21 (15回)	初心者を対象にした水泳教室です。	各30人	10,200円
北15	フライデーアクアピクス	10:00~11:00		9/9~12/23 (15回)	身体への負担も軽く、どなたでも気軽に行えるプログラムです。		10,200円
北16	基礎から学べる4泳法	18:45~19:45	金	9/9~11/18 (10回)	4泳法習得を目指す教室です。	6,800円	

#### 女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
北17	ハワイアン・フラ	11:00~12:00	水	10/5~12/21 (11回)	ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊ります。	30人	6,270円
北18	女性水泳	10:00~11:00	木	9/8~12/22 (15回)	初心者から経験者までグループ分けし、丁寧に指導します。	42人	10,200円

#### 子ども・親子向け教室 ※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
北19	げんキッズ体操	16:00~17:00	火	10/4~12/13 (10回)	用具を使いながら、元気に思い切り身体を動かします。	3~5歳児	25人	7,200円
北20	コアラ体操教室	13:00~14:00	木	10/6~12/15 (10回)	親子のふれ合いや軽運動で楽しく身体を動かします。	1歳半~2歳児と保護者	25組	8,200円
北21	ミニバスケットボール	16:10~17:10		10/6~12/22 (11回)	ルールや基礎を学年・レベル別に指導します。			
北22	卓球	17:30~18:30	金	10/7~12/9 (10回)	卓球の基礎から学べる教室です。	小学3~6年生	35人	5,500円
北23	ガールズチア	14:30~15:30	土	9/10~11/12 (10回)	チアダンスの基礎から学べる教室です。	小学1~6年生	20人	7,200円

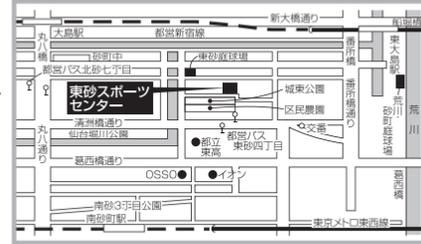
※1 ヨガ系教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)  
 ※2 中級者とは、クリアとロピングができる方を対象にしています。

## 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	開催時間	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	13:30~14:30	火	10/4~11/29 (8回)	転倒防止や寝たきり予防を目的とした教室です。 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35人	4,160円
東2	シニア体操(水) ※1		水	10/5~11/30 (8回)			3,200円
東3	シニア体操(木) ※1	木	10/6~12/1 (8回)	3,200円			
東4	シニア体操(金) ※1	金	10/7~11/25 (8回)	3,200円			

### 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
東5	脳トレ	9:30~10:30	火	10/4~11/29 (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。	15人	4,560円
東6	モーニングバドミントン ※2	10:00~11:00				48人	5,360円
東7	ヨガ(水) ※3	19:15~20:15	水	10/5~11/30 (8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。	15人	4,560円
東8	イブニングバドミントン ※2	19:30~20:30				48人	5,360円
東9	ヨガ(木) ※4	14:30~15:30	木	10/6~12/1 (8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。	15人	4,560円
東10	ヨガ(金) ① ※4	9:30~10:30				35人	4,560円
東11	ビューティーストレッチ	10:00~11:00				15人	4,560円
東12	ハワイアンフラ	14:30~15:30				35人	4,560円
東13	ヨガ(金) ② ※3	19:15~20:15	土	10/1~11/19 (8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。	15人	4,560円
東14	骨盤矯正ヨガ	9:30~10:30					4,560円
東15	アクアピクス	11:00~12:00	火	9/13~11/22 (10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30人	6,800円
東16	水中らくらく運動	14:00~15:00	水	9/14~11/16 (10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。		6,800円
東17	東砂SCスイミング(中級) ※5	11:00~12:00	木	9/8~11/17 (10回)	4泳法25mを無理なく泳げる方を対象とした中級レベルのクラスです。		6,800円
東18	東砂SCスイミング(初級) ※5						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19	水中ウォーキング	14:00~15:00	金	9/9~11/18 (10回)	浮力を利用して無理なくウォーキングを行います。		6,800円
東20	ナイトアクアピクス	19:00~20:00					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。

### 子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
東21	子どもリズムダンス	16:15~17:15	火	10/4~11/29 (8回)	ポンポ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	35人	6,000円
東22	ママヨガ	10:00~11:00	水	10/5~11/30 (8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	12人	6,560円
東23	ミニバスケットボール①	16:30~17:30				小学1~3年生	各40人	4,160円
東24	ミニバスケットボール②	17:40~18:40				小学4~6年生		
東25	幼児体操	16:00~17:00	木	10/6~12/1 (8回)	マット・跳び箱・鉄棒を行う体操教室です。	4・5歳児	各35人	5,760円
東26	KIDS空手	17:40~19:00				5歳児~小学6年生		4,160円
東27	親子deニコニコ体操	11:00~11:45	金	10/7~11/25 (8回)	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	30人	6,560円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

※1~※5の教室について、同じ番号の教室は1つの教室を選んでお申込みください。複数申込みはできません。

## 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(電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	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀1	シニア体操	9:30~10:30	火	9/6~10/25 (7回)	ゲーム要素を取り入れた軽い体操。	各30人	2,800円
亀2	免疫力アップ体操	10:00~11:00	水	9/7~10/26 (8回)	免疫力アップで病気に負けない体づくり。		3,200円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30~14:30	木	9/8~10/27 (8回)	転倒防止、寝たきり予防。		4,160円

### 一般向け教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀4	太極拳	13:15~14:15	火	9/6~10/25 (7回)	「楊名時健康太極拳」のレベルに応じた指導。	各30人	3,990円
亀5	リラックスヨガ	13:30~14:30	水	9/7~10/26 (8回)	やさしいヨガポーズで整体効果を高める。		4,560円
亀6	ヨガ	9:30~10:30	木	9/8~10/27 (8回)	姿勢と呼吸を意識して健康的な身体づくり。		4,560円
亀7	美調整ストレッチ	11:00~12:00			体の「内」「外」両面から体全体を整える。	4,560円	
亀8	はじめての民謡	18:00~19:00	火	9/15~10/13 (5回)	日本文化にふれながら、曲に合わせて盆踊り。	25人	2,850円
亀9	リフレッシュスイミング	19:00~20:00				20人	7,480円
亀10	アクアピクス	11:15~12:15	水	9/14~11/30 (11回)	シェイプアップを目的とした水中エアロピクス。	各30人	7,480円
亀11	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30~10:30	金	9/16~11/25 (10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。		6,800円
亀12	金曜朝のスイミング	11:00~12:00			泳力に応じた指導。		6,800円

### 女性対象教室

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	募集人数	受講料
亀13	ハワイアンフラ(朝)	11:00~12:00	火	9/6~10/25 (7回)	ハワイアンカルチャーにふれ、心も体もリフレッシュ。	各30人	3,990円
亀14	ハワイアンフラ(夜)	19:30~20:30	木	9/8~10/27 (8回)			4,560円

### 子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。ホームページに詳しい記載がありますので、あわせてご確認ください。

No.	教室名/コース	開催時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	募集人数	受講料
亀15	キッズチア	16:00~17:00	水	9/7~10/26 (8回)	発表会を目標に皆で楽しく踊る。	5歳児~小学生	30人	6,000円

ヨガ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

### プール利用案内

新型コロナウイルス感染症対策のため、スポーツ庁や中央競技団体のガイドラインを基とした利用制限がございます。混雑時には入場制限をいたしますのでご注意ください。

営業期間 & 営業時間	屋内プール	夏季期間 7/19(火)~8/31(水)	9:00~21:45	最終入場 21:30
		通常期間 夏季期間以外	9:30~21:45	最終入場 21:30
	越中島プール	7/ 2(土)~7/20(水)	10:00~17:45	最終入場 17:30
	(屋外)	7/21(木)~8/31(水)	9:00~20:45	最終入場 20:30
		9/1(木)~9/4(日)、9/10(土)、9/11(日)	10:00~17:45	最終入場 17:30

持ち物	★水着(露出の多くない市販のもの)、水泳帽、タオル ★ロッカー代([屋内]20円投入10円返却、[越中島]10円)
注意事項	★「おむつのとれた」とは、「排泄コントロールができること」を指します。 ★妊娠中やその可能性のある方は、利用に制限がございます。 ★スマートウォッチは全体をラバーバンド等で覆い、操作はプールサイドでのみ行ってください。

施設	スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
	亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	5609-9571
	有明スポーツセンター	有明2-3-5	3528-0191
	東砂スポーツセンター	東砂4-24-1	5606-3171
	深川北スポーツセンター	平野3-2-20	3820-8730
	越中島プール	越中島1-13-23	5620-0045

プール 利用料金 (2時間以内)	[大人]	400円
	[子ども]	150円(中学生以下)
	[シニア]	150円(区内在住を確認できる65歳以上の方)

▼中学生以下の方が利用される場合は

対象区分	おむつのとれた、概ね3歳~小学3年生	小学4~6年生	中学生
入場条件	18歳以上の保護者同伴で入場可 ※保護者1人につき子ども3人まで	18歳以上保護者同伴もしくは、2人以上で入場可	1人で入場可
	18時以降利用における注意事項 [屋内プール]15歳以上の保護者の送迎が必要 [越中島プール]18歳以上の保護者の同伴が必要		

## 深川から世界へ マミ体操クラブ チアリーディング世界大会「The SUMMIT 2022」出場!

マミ体操クラブのこどもたちが、アメリカ・オーランドで開催された世界大会「The SUMMIT 2022」に出場する快挙を成し遂げました。深川スポーツセンターで日々練習を積み重ねてきた結果、全国1位となり、深川から世界大会出場の切符を勝ち取りました。



### マミ体操クラブ

宇田川 正美(うだがわ まさみ)さん  
“マミ先生”で親しまれ、ご自身で立ち上げた江東区のキッズチア、チアリーディング、こども体操のスクール「マミ体操クラブ」も25年を迎えるなど、長く江東区で活躍されています。

#### 1 仲間とつかんだ世界大会

今年4月の全国大会で競技部門の1位を受賞。アメリカ、オーランドにて開催された世界大会「The SUMMIT 2022」に出場。結果は62チーム中15チームしかでられないファイナルへ進出し、見事14位。出場したこどもたちからは、それぞれに大会での想いを聞くことができました。

- 映像で見ていた夢の舞台でもある『The SUMMIT』に出場でき、楽しい気持ちと同じぐらい、緊張や不安を感じました。せっかく出場するなら1つでもいい結果を取ろうとみんなで気合を入れなおしました!
- とにかく悔しかった。失敗してしまったこともあるけど、『最後までチャレンジ』を忘れずに仲間と一生懸命がんばれたことはとてもいい経験でした。

・アメリカに到着してからも大会準備のためとても忙しく、リハーサルも本番も頭が真っ白でした。日本に帰り写真を見返してから、楽しかった記憶が込み上げています。

・海外の選手はみんな笑顔で私たちのことも笑顔にしてくれました。同じように周りのみんなを笑顔にさせられるような人になりたいです。この大会の経験が自信につながったので、どんなことにもチャレンジしたいです。

クラブを指導するマミ先生は、「大会を通じてこどもたちだけでなく自分も日々学ぶことができました。こどもたちが目標を定め、自主的に行動をしてきている姿は誇りに思います。失敗しても助け合うことを自然にできるこどもたち。将来どんな道に進むとしてもいい大人になってくれると思います。」と世界大会を振り返りました。

#### 2 こどもたちと共に成長してきた25年

こどもたちの『チアリーディングをやってみよう』という言葉で立ち上げたマミ体操クラブ。現在では、チアリーディング以外に「0歳~103歳まで」幅広い年代を対象に体操やダンスの指導をしています。

マミ体操クラブで大切にしているのは「素直に習う姿勢」。「素直でない練習に身が入らないし、体も素直に動かない」という考えだそうです。

けがをしない体づくりも大切にしています。柔軟性を高めるためのストレッチはもちろん、隅田川沿いのランニング、筋力トレーニングを行い、基礎体力をつけます。楽曲選びやプログラム構成は大会直前のチームの雰囲気と実力で判断します。

こどもたち自身で、大会での経験を引き継いでくれており、クラブとして実力が落ちることなく続いているそう。卒業したこどもたちが次世代の応援はもちろん、コーチとして戻ってくることも。スポーツセンターの教室参加で出会った子どもがクラブに入ってくれたり、たくさんの良い関係で25年続いています。



▲区のイベントにも積極的に参加



▲初の世界大会にドキドキ、ワクワク



▲トロフィーと共に笑顔で無事帰国

“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>

### フィットこうとう広告募集中!

- ◆本紙は(公財)江東区健康スポーツ公社の情報紙です。区内各スポーツ施設の情報をお届けしています。
- ◆年4回(7・9・11・2月号)発行しており、モノクロ面及びカラー面の広告掲載を募集しています。

掲載料など詳細につきましては、江東区健康センターまでお問合せください。 ☎(3647) 5402

## 江東区健康スポーツ公社 LINE公式アカウント メッセージ配信中!

二次元コードを読み込んで「お友だち登録」をしていただきますと、教室やイベントなどの募集情報などが届くようになります。

※LINEアプリは、各自の責任においてご利用願います。