

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう



NO.92 平成28年(2016年)2月16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

小さい頃から運動体験



楽しみながら健康づくり



特集

4月からスタート▶

# 春の教室

自分にぴったりの運動に出会えるチャンス!世代や体力、目的に応じて多彩なプログラムをご用意しています。



自分に合った運動で無理せず体力維持・増進

詳しくは各施設の案内ページ(2~6面)をご覧ください

## スポーツ塾も募集開始!

学校がお休みの土曜日は  
スポーツセンターで楽しく体を動かそう!

各スポーツセンターでは、小学生向けに週末のスポーツ活動の場としてスポーツ塾を開催します。  
実施日程等は、内面各施設の案内ページをご覧ください。  
(内容は開催施設によって異なります)



## 新生活のスタートにスポーツをはじめよう! 第1期教室 受講生募集スタート!

区内各スポーツセンターでは、第1期教室の受講生を募集しています。  
全253教室の中から、あなたの希望に合った教室がきっと見つかるはず。2~6面の各施設教室一覧をご覧ください。下記の教室申込み方法を参考にお申込みください。

**教室申込み方法** 記入例を参考に、往復はがきでお申込みください。あて先は、下の表をご覧ください。  
※窓口でも受付可能です。普通はがきをご用意の上、ご来館ください。  
※深川スポーツセンターの教室申込みは、改修工事のため深川北スポーツセンターで受付いたします。詳しくは2面で確認ください。

### 往復はがき記入例

|                  |          |                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52<br>(返信)       | □□□-□□□□ | ①教室No.・教室名・コース名<br>②受講者氏名・ふりがな<br>③生年月日・年齢<br>④4月からの新学年(小中学生は記入)<br>⑤性別<br>⑥郵便番号・住所<br>⑦必ず連絡が取れる電話番号<br>⑧保護者氏名(中学生以下の方は受講する場合記入)<br>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 |
| 受講者の住所<br>受講者の氏名 |          |                                                                                                                                                                              |

| 主催施設        | あて先                |
|-------------|--------------------|
| スポーツ会館      | 〒136-0073 北砂1-2-9  |
| 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 |
| 深川スポーツセンター  |                    |
| 健康センター      | 〒135-0016 東陽2-1-1  |

| はがき申込み締切(必着) | 抽選      | 支払締切     | 追加申込み受付開始          |                    |
|--------------|---------|----------|--------------------|--------------------|
| 全施設共通        |         |          |                    |                    |
| 3月1日(火)      | 3月4日(金) | 3月18日(金) | 3月6日(日)<br>AM9:00~ | 3月8日(火)<br>AM9:00~ |

### 抽選結果をはがきでお知らせします

**当選の方** 3月18日(金)までに、受講する施設で受講料の支払い手続きを行ってください。  
**落選の方** キャンセルが出た場合に、キャンセル待ち番号の早い方から順に連絡します。

### 追加募集について

募集人数に達しなかった教室の追加募集は、3月6日(日)(健康センターは3月8日(火))午前9時より先着順で申込みを受け付けます。受講料をご用意の上、各施設で直接お申込みください。

### 申込み前にお読みください(全施設共通)

- 往復はがき1枚につき1教室お申込みください。
- 同一教室への申込みは1人1枚までです。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 同一施設内で同一内容の教室が複数ある場合、複数の教室への申込みは可能ですが、受講できるのは1教室です。(定員に空きがある場合を除く)
- 各施設教室一覧の「受講料」欄に「親子」や「子2人」と料金が記載されている親子教室は、追加料金でお子様2人(保護者1人)の参加が可能です。1枚のはがきでお申込みください。
- スポーツ塾の募集は年1回です。2期、3期に募集はありません。
- ※各施設で実施する教室には、個別の注意事項が記載されている場合があります。必ず教室一覧をご確認の上、お申込みください。

- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 当選の権利を譲渡することや教室の変更をすることはできません。
- 落選となった方には、返信はがきでキャンセル待ち番号をお知らせします。キャンセルが出た場合に番号の早い方から順に連絡します。必ず連絡が取れる電話番号を往復はがきにご記入ください。

- 1枚のはがきで家族を同時抽選することができます**
- 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込み場合、往復はがき1枚で申込みが可能です。1枚の往復はがきに参加希望者全員分の必要事項のほか、「同時抽選希望」とご記入ください。(抽選結果は家族で同じになります)
- ※家族同時抽選を希望しない方は、往復はがき1人1枚でお申込みください。

- 実施日は、祝日、休館・休場日を除きます。
- 医師等に運動を制限されている方は参加できません。
- 妊娠中の方はマタニティ教室を除き参加できません。
- プール教室には、おむつを使用している方は参加できません。(防水おむつ使用不可)
- 教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様を場内で見学させることはできません。
- ★印のついている教室の運動レベルは、★が多いほど運動強度が上がります。
- 受講料は払戻しできません。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します。
- 定員に空きがある教室は、開講後でも途中参加が可能です。(教室によっては、一定回数を終了した後の途中参加はできない場合があります)各施設にお問合せください。



再生紙を使用しています。

次号は7月発行の予定です。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18  
☎3820-5881

深川 スポーツ

検索

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5  
☎3528-0191

有明 スポーツ

検索

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730

深北 スポーツ

検索

改修工事のため平成28年8月まで休館いたします。

下記教室は深川スポーツセンター主催となりますが、会場は他施設での開催となります。下記記載の会場をよくご確認の上お申込みください。  
また、改修工事期間中、深川スポーツセンターの事務所は深川北スポーツセンター内になります。

往復はがきのお申込み先は深川北スポーツセンターへお願いします。

はがき申込先 ⇒ 深川北スポーツセンター 〒135-0023 江東区平野3-2-20

シニア（60歳以上）対象教室 **会場** 古石場文化センター

| No. | 教室名/コース     |    | 時間          | 曜日 | 期間(回数)         | 募集人数 | 受講料    |
|-----|-------------|----|-------------|----|----------------|------|--------|
| 深1  | シルバー体操      | 水① | 9:30～10:30  | 水  | 4/6～6/29 (12回) | 各25人 | 4,800円 |
| 深2  | シルバー体操      | 水② | 10:45～11:45 |    |                |      | 4,800円 |
| 深3  | シルバー体操      | 金① | 13:15～14:15 | 金  | 4/8～6/24 (11回) |      | 4,400円 |
| 深4  | シルバー体操      | 金② | 14:30～15:30 |    |                |      | 4,400円 |
| 深5  | いきいき体操      |    | 14:15～15:15 | 水  | 4/6～6/29 (9回)  | 40人  | 3,600円 |
| 深6  | 転ばぬ先のトレーニング |    | 15:30～16:30 |    |                | 50人  | 4,590円 |
| 深7  | ラクラク健康体操    |    | 10:45～11:45 | 金  | 4/8～6/24 (11回) | 30人  | 4,400円 |

※シルバー体操教室は複数当選されましても、受講できる教室は1教室となります。

一般向け教室 **会場** エアロビクス、ボディシェイプ&ストレッチ教室：古石場文化センター  
中級者バドミントン教室：有明スポーツセンター

| No. | 教室名/コース       | 時間          | 曜日 | 期間(回数)        | 募集人数 | 受講料    |
|-----|---------------|-------------|----|---------------|------|--------|
| 深8  | エアロビクス        | 13:00～14:00 | 水  | 4/6～6/29（9回）  | 40人  | 5,040円 |
| 深9  | ボディシェイプ&ストレッチ | 9:30～10:30  | 金  | 4/8～6/24（11回） | 各30人 | 6,160円 |
| 深10 | 中級者バドミントン     | 10:00～11:30 | 水  | 4/6～6/29（12回） |      | 6,720円 |

こども・親子向け教室 **会場** ミニバスケットボール教室：スポーツ会館  
スポーツ塾：【4月～7月】深川第三中学校【9月～3月】深川スポーツセンター

| No. | 教室名/コース            | 時間          | 曜日 | 期間(回数)         | 対象      | 募集人数 | 受講料    |
|-----|--------------------|-------------|----|----------------|---------|------|--------|
| 深塾  | スポーツ塾 <b>※通年教室</b> | 9:30～11:30  | 土  | 4/16～3/25（16回） | 小学1～6年生 | 120人 | 4,800円 |
| 深11 | ミニバスケットボール         | 16:00～17:15 | 水  | 4/6～6/29（12回）  | 小学1～6年生 | 60人  | 6,120円 |

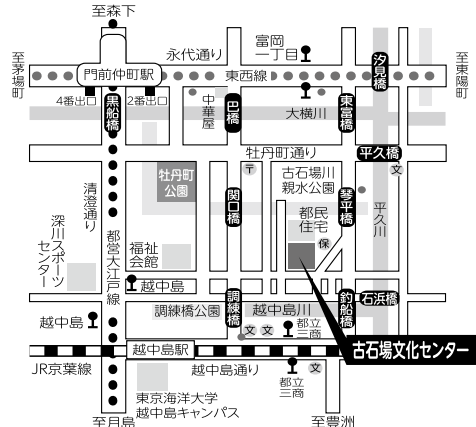
※スポーツ塾の4月～7月の会場は深川第三中学校となります。

【古石場文化センターへのアクセス】

電車利用の方 JR京葉線「越中島」駅3番出口より徒歩10分  
東京メトロ東西線「門前仲町」駅2番出口より徒歩10分  
東京メトロ東西線「木場」駅4番出口より徒歩10分  
都営地下鉄大江戸線「門前仲町」駅4番出口より徒歩15分

バス利用の方 都バス都07系統・東22系統「富岡一丁目」下車徒歩7分  
都バス海01系統・海01系統・門19系統「都立三商」下車徒歩7分  
都バス門33系統「越中島」下車徒歩10分

- 教室のお問合せについては、☎3820-5881までお願いします。  
古石場文化センターへはお問合せをしないでください。
- 古石場文化センターには、駐車場が完備されていますが少ない台数です。  
ご利用の際は、公共交通機関・自転車・徒歩などでご来場ください。



株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川3-5-5 五反田駅前ビル6F  
TEL: 03-5791-1400 FAX: 03-5791-1415  
http://www.proavance.co.jp

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

〒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

《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 J-REC

東京都練馬区関町南1丁目12番4号  
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp

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 東京都江東区本場2-21-2 電話03(5809)8970(代)

60歳以上の健康で働く意欲のある方の入会を募集しています！

シルバー人材センターは、高齢者の働くことを通じた社会参加及び生きがいづくりや、地域社会への貢献等を目的とした公益社団法人です。



- 家事援助（家庭内清掃、洗濯等）
- 植木剪定・草取り
- 宛名書き・賞状書き
- 喫・障子の張替え
- 屋内外軽作業
- 施設管理、駐輪場管理
- 児童通学案内等業務
- その他高齢者向きの仕事

皆様からの仕事のご依頼お待ちしております。

公益社団法人 江東区シルバー人材センター

☎3649-3533 江東区東陽6-2-17（高齢者総合福祉センター2階）  
ホームページ http://www.sjc.ne.jp/koto



株式会社 ユニフィットライフ  
レンタル江東営業所

- ・レンタルマット・モップ
- ・ハウスクリーニング
- ・リサイクルター
- ・ウォーターサーバー

〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6  
共同砂町ビル3階  
TEL: 03-3645-7371  
FAX: 03-3645-7412  
http://www.unimat-life.co.jp

下町探偵団

江東区の生活情報、グルメスポット、イベントなどを届ける総合サイトです。

Facebook  
https://www.facebook.com/sitamachi0  
http://www.sitamachi.net

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571

亀戸 スポーツ

検索

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)       | 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  | 4/1～8/5（17回） | 40人  | 8,670円 |
| 亀2  | シルバー体操      | 10:00～11:15 | 火  | 4/5～8/2（17回） | 60人  | 5,950円 |

一般向け教室

| No. | 教室名/コース    | 時間          | 曜日 | 期間(回数)         | 募集人数   | 受講料     |
|-----|------------|-------------|----|----------------|--------|---------|
| 亀3  | 太極拳        | 13:15～14:45 | 火  | 4/5～8/30 (20回) | 50人    | 11,200円 |
| 亀4  | 健康シェイプアップ  | 13:30～14:45 | 水  | 4/6～8/31 (20回) | 40人    | 11,200円 |
| 亀5  | リラックスヨガ    | 13:30～15:00 | 木  | 4/7～8/25 (19回) | 60人    | 10,640円 |
| 亀6  | ハワイアンフラ 朝  | 11:15～12:15 | 火  | 4/5～8/9 (18回)  | 各50人   | 10,080円 |
| 亀7  | ハワイアンフラ 夜  | 19:30～20:30 | 木  | 4/7～8/4 (17回)  |        | 9,520円  |
| 亀8  | ソフトテニス     | 19:30～21:00 | 水  | 4/6～6/15 (10回) | 30人    | 5,600円  |
| 亀9  | バドミントン     |             | 木  | 4/7～6/16 (10回) | 各60人   | 5,600円  |
| 亀10 | 火曜朝のスイミング  | 9:30～11:00  | 火  | 4/5～7/12 (13回) |        | 8,580円  |
| 亀11 | 火曜夜のスイミング  | 19:00～20:30 |    | 30人            | 8,580円 |         |
| 亀12 | 木曜朝のスイミング  | 9:30～11:00  | 木  | 4/7～7/14 (14回) | 60人    | 9,240円  |
| 亀13 | 金曜朝のスイミング  | 10:45～12:15 | 金  | 4/8～7/15 (13回) | 40人    | 8,580円  |
| 亀14 | 脂肪燃焼アクア    | 11:15～12:15 | 水  | 4/6～7/13 (14回) | 各50人   | 9,240円  |
| 亀15 | アクアリックス    | 11:15～12:30 | 木  | 4/7～7/14 (14回) |        | 9,240円  |
| 亀16 | アクア DE ロコモ | 9:30～10:30  | 金  | 4/1～7/15 (14回) | 30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)        | 募集人数 | 受講料    |
|-----|---------|------------|----|---------------|------|--------|
| 亀17 | 女性水泳    | 9:30～11:00 | 水  | 4/6～7/13（14回） | 60人  | 9,240円 |

こども・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                 |
|-----|-----------------------------------------|----------------|-----|----------------|--------------------------|------|---------------------|
| 亀塾  | わくわくスポーツ塾 <small>●通年教室</small>          | 9:30～11:30     | 土   | 4/23～3/4（15回）  | 小学1～6年生                  | 100人 | 4,500円              |
| 亀18 | 親子でチャレンジ体操（1・2歳児）                       | 10:00～10:50    | 水   | 4/13～7/6（12回）  | H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 7,320円<br>予2人8,520円 |
| 亀19 | 親子でチャレンジ体操（2・3歳児）                       | 11:10～12:00    |     |                | H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者 |      | 7,320円<br>予2人8,520円 |
| 亀20 | 親子でエイジャイ体操（1・2歳児） <small>●ジュニアA</small> | 10:00～10:50    | 木   | 4/14～7/7（12回）  | H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者 | 各40組 | 7,320円<br>予2人8,520円 |
| 亀21 | 親子でエイジャイ体操（2・3歳児） <small>●ジュニアB</small> | 11:10～12:00    |     |                | H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者 |      | 7,320円<br>予2人8,520円 |
| 亀22 | 4歳児体操 <small>●曜日授業</small>              | 15:00～15:50    | 水   | 4/14～7/14（13回） | H24.4.2～H25.4.1生まれの子     | 40人  | 6,630円              |
| 亀23 | 5・6歳児体操 <small>●曜日授業</small>            | 16:00～17:00    |     |                | H22.4.2～H24.4.1生まれの子     | 50人  | 6,630円              |
| 亀24 | ママヨガ                                    | 10:00～11:00    | 水   | 4/13～7/20（14回） | お母さんとH27.4.2以降に生まれた子     | 30組  | 8,540円              |
| 亀25 | こども体操 1・2年生                             | 15:30～16:30    |     |                | 小学1・2年生                  | 50人  | 5,100円              |
| 亀26 | こども体操 3～6年生                             | 16:40～17:40    | 木   | 4/13～6/22（10回） | 小学3～6年生                  | 40人  | 5,100円              |
| 亀27 | キッズチア A <small>●通年教室</small>            | 15:00～16:00    |     |                | H22.4.2～H24.4.1生まれの子     | 各40人 | 9,180円              |
| 亀28 | キッズチア B <small>●通年教室</small>            | 16:00～17:00    | 木   | 4/13～8/31(18回) | 小学1～6年生                  | 各40人 | 9,180円              |
| 亀29 | こどもバレエ A <small>●通年教室</small>           | 15:30～16:30    |     |                | H22.4.2～H24.4.1生まれの子     | 各30人 | 6,630円              |
| 亀30 | こどもバレエ B <small>●通年教室</small>           | 16:30～17:30    | 火   | 4/14～7/14（13回） | 小学1～3年生                  | 各30人 | 6,630円              |
| 亀31 | キッズ空手                                   | 15:30～16:30    |     |                | 小学1～6年生                  | 25人  | 4,080円              |
| 亀32 | ミニバスケットボール 1・2年生                        | 15:30～16:30    | 金   | 4/8～8/26（18回）  | 小学1・2年生                  | 各50人 | 9,180円              |
| 亀33 | 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50人 | 9,180円              |
| 亀34 | キッズサッカー A <small>●NEW</small>           | 15:00～16:00    | 火   | 4/12～7/19（14回） | 4・5歳児                    | 各25人 | 7,140円              |
| 亀35 | キッズサッカー B <small>●NEW</small>           | 16:00～17:00    |     |                | 5・6歳児(未就学児)              | 各25人 | 7,140円              |
| 亀36 | こどもマスターズスイミング <small>●通年教室</small>      | 16:30～18:00    | 月・水 | 4/13～7/13（19回） | 小学3～6年生かつ4泳法で25m泳げるこ     | 30人  | 10,640円             |
| 亀37 | 5・6歳児スイミング（水）                           | 4/13～7/13（13回） | 水   | 4/13～7/13（13回） | H22.4.2～H24.4.1生まれの子     | 各40人 | 7,280円              |
| 亀38 | 5・6歳児スイミング（金）                           | 4/15～7/15（12回） | 金   | 4/15～7/15（12回） | H22.4.2～H24.4.1生まれの子     | 各40人 | 6,720円              |
| 亀39 | こどもスイミング木曜 1・2年生                        | 16:10～17:10    | 木   | 4/7～7/14（14回）  | 小学1・2年生                  | 各60人 | 7,840円              |
| 亀40 | こどもスイミング木曜 1～6年生                        | 17:20～18:20    |     |                | 小学1～6年生                  |      | 7,840円              |
| 亀41 | こどもスイミング金曜 1・2年生                        | 16:10～17:10    | 金   | 4/8～7/15（13回）  | 小学1・2年生                  | 各60人 | 7,280円              |
| 亀42 | こどもスイミング金曜 1～6年生                        | 17:20～18:20    |     |                | 小学1～6年生                  | 各60人 | 7,280円              |



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





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 ☎135-0016  
東京都江東区東陽 1-25-10 谷口ビル3F  
電話 03(3615)7999

快適な居住空間の創造を通じて  
一歩先の『豊かさ』を探究する  
『生活環境創造企業を目指して』

■総合ビルメンテナンス



株式会社 リンレイサービス

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸 6-26-5  
TEL：03-3681-1163



ラケットショップ  
RBI アイテムラ

バドミントンプロショップだからできる

一本張り こだわりの店

営業時間 AM10:00～PM7:00 江東区亀戸 7-4-3  
定休日 毎週月曜日・第3日曜日 Tel 03-3683-2963

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

〒135-0042 東京都江東区木場 5-6-36-1003  
TEL：03-5809-9400  
FAX：03-5809-9438  
http://www.aquatic.co.jp



江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701

江東区スポーツ会館

検索

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)        | 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  | 4/5～6/28（12回） | 各30人 | 6,120円 |
| ス2  | 転ばぬ先のトレーニング（金）★★☆ |             |    | 4/8～6/24（11回） |      | 5,610円 |
| ス3  | ●シルバー体操A ★★☆      | 9:00～10:00  | 金  | 4/8～7/15（14回） | 各60人 | 4,900円 |
| ス4  | ●シルバー体操B ★★☆      | 10:15～11:15 |    |               |      | 4,900円 |
| ス5  | ●シルバー体操C ★☆☆      | 11:30～12:30 |    |               |      | 4,900円 |
| ス6  | 60歳からのチェアピクス★☆☆   | 9:30～10:30  | 水  | 4/6～7/13（14回） | 40人  | 4,900円 |
| ス7  | ロコモ予防★☆☆          |             | 木  | 4/7～7/14（14回） | 30人  | 4,900円 |

※ ●のシルバー体操A・B・C教室は、どれか一つを選んでお申し込みください。重複申込は、無効となります。

一般向け教室

| No. | 教室名/コース                         | 時間          | 曜日      | 期間(回数)         | 募集人数 | 受講料     |
|-----|---------------------------------|-------------|---------|----------------|------|---------|
| ス8  | 気楽にヨガ①                          | 13:30～14:30 | 火       | 4/5～7/12（14回）  | 各25人 | 7,840円  |
| ス9  | 気楽にヨガ②                          | 16:00～17:00 |         |                |      | 7,840円  |
| ス10 | パワーヨガ                           | 10:00～11:00 | 金       | 4/8～7/15（14回）  | 各25人 | 7,840円  |
| ス11 | 気功                              | 14:45～15:45 | 火       | 4/5～7/12（14回）  |      | 7,840円  |
| ス12 | 脂肪燃焼エクササイズ                      | 9:30～10:30  | 水       | 4/6～7/13（14回）  | 60人  | 7,840円  |
| ス13 | 太極拳                             | 10:00～11:30 | 金       | 4/8～7/15（14回）  |      | 7,840円  |
| ス14 | ナイトスイミング                        | 19:00～20:30 | 水       | 4/6～7/13（14回）  | 40人  | 9,240円  |
| ス15 | サタデースイミング① <small>●通年教室</small> | 9:45～11:15  | 第1,3,5土 | 4/16～3/18（23回） | 各60人 | 15,180円 |
| ス16 | サタデースイミング② <small>●通年教室</small> | 11:15～12:45 |         |                |      | 15,180円 |
| ス17 | アクアベシッく                         | 14:20～15:20 | 水       | 4/6～7/13（14回）  | 各50人 | 9,240円  |
| ス18 | アクアダンス                          |             | 木       | 4/7～7/14（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)        | 募集人数 | 受講料     |
|-----|------------------------------|-------------|-----|---------------|------|---------|
| ス19 | レディースヨガ（火）                   | 10:00～11:00 | 火   | 4/5～7/12（14回） | 各25人 | 7,840円  |
| ス20 | レディースヨガ（金）                   | 13:30～14:30 | 金   | 4/8～7/15（14回） |      | 7,840円  |
| ス21 | 骨盤調整ストレッチ①                   | 10:45～11:45 | 水   | 4/6～7/13（14回） | 40人  | 7,840円  |
| ス22 | 骨盤調整ストレッチ②                   | 12:00～13:00 |     |               |      | 7,840円  |
| ス23 | ハワイアンフラ                      | 11:00～12:00 |     |               | 40人  | 7,840円  |
| ス24 | マンデーフラ <small>●2期制教室</small> | 14:30～15:45 | 月   | 4/4～9/5（10回）  | 40人  | 5,600円  |
| ス25 | 女性水泳 週2日                     | 9:45～11:15  | 月・木 | 4/4～7/14（22回） | 各60人 | 14,520円 |
| ス26 | 女性水泳 週1日                     |             | 水   | 4/6～7/13（14回） |      | 9,240円  |

こども・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                  |
|-----|-------------------------------------|-------------|-----|----------------|------------------------------|------|----------------------|
| ス塾  | スポ館スポーツ塾 <small>●通年教室</small>       | 9:30～11:30  | 塾2土 | 4/23～3/11（17回） | 小学1～6年生                      | 100人 | 5,100円               |
| ス27 | ママヨガ(火)                             | 11:15～12:15 | 火   | 4/12～7/12（13回） | 2歳未満の子と<br>女性の保護者            | 各25組 | 8,580円               |
| ス28 | ママヨガ(金)                             |             | 金   | 4/15～7/15（13回） |                              |      | 8,580円               |
| ス29 | ひよこ体操(火)                            | 10:00～10:50 | 火   | 4/12～7/12（13回） | H26.4.2～H27.4.1<br>生まれの子と保護者 | 各40組 | 7,930円<br>(双子9,230円) |
| ス30 | ひよこ体操(水)                            |             | 水   | 4/13～7/13（13回） |                              |      | 7,930円<br>(双子9,230円) |
| ス31 | パンビ体操(火)                            | 11:00～11:50 | 火   | 4/12～7/12（13回） | H25.4.2～H26.4.1<br>生まれの子と保護者 | 各30人 | 7,930円<br>(双子9,230円) |
| ス32 | パンビ体操(水)                            |             | 水   | 4/13～7/13（13回） |                              |      | 7,930円<br>(双子9,230円) |
| ス33 | わんぱく体操(木)                           | 14:45～15:30 | 木   | 4/14～7/14（13回） | H24.4.2～H26.4.1生まれの子         | 各30人 | 6,630円               |
| ス34 | わんぱく体操(金)                           |             | 金   | 4/15～7/15（13回） |                              |      | 6,630円               |
| ス35 | チャレンジ体操(木)                          | 15:45～16:45 | 木   | 4/14～7/14（13回） | H22.4.2～H24.4.1生まれの子         | 各40人 | 6,630円               |
| ス36 | チャレンジ体操(金)                          |             | 金   | 4/15～7/15（13回） |                              |      | 6,630円               |
| ス37 | こども体操                               | 16:00～17:00 | 水   | 4/13～7/13（13回） | 小学1～3年生                      | 50人  | 6,630円               |
| ス38 | キッズ空手 <small>●2期制教室</small>         | 16:30～17:30 | 木   | 4/14～9/29（22回） | 小学1～6年生                      | 各30人 | 11,220円              |
| ス39 | ジュニアヒップホップビナー <small>●2期制教室</small> |             | 火   | 4/12～9/27（23回） |                              |      | 11,730円              |
| ス40 | ジュニアヒップホップビナー <small>●通年教室</small>  | 16:30～18:00 | 金   | 4/15～3/24（45回） | 小学生(ダンス経験者)～中学生(初心者可)        |      | 22,950円              |
| ス41 | 親子スイム①                              | 12:45～13:30 | 塾3土 | 4/16～7/16（8回）  | H23.8.1～H25.4.1<br>生まれの子と保護者 | 各30組 | 5,680円               |
| ス42 | 親子スイム②                              |             | 塾2土 | 4/9～7/9（7回）    |                              |      | 4,970円               |
| ス43 | チャレンジスイム                            | 15:15～16:00 | 火   | 4/12～7/12（12回） | H22.4.2～H24.4.1生まれの子         | 35人  | 6,720円               |
| ス44 | のびのびスイム(火)                          | 6,720円      |     |                |                              |      |                      |
| ス45 | のびのびスイム(木)                          | 16:00～17:15 | 木   | 4/14～7/14（13回） | 小学1～3年生                      | 各60人 | 7,280円               |
| ス46 | すいすいスイム(火)                          | 17:15～18:30 | 火   | 4/12～7/12（12回） | 小学1～6年生                      |      | 6,720円               |
| ス47 | すいすいスイム(木)                          |             | 木   | 4/14～7/14（13回） |                              |      | 7,280円               |

《注意事項》

- ※ 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。
- ※ 障害者水泳教室の申込みは区報（4/1号）でお知らせいたします。
- ※ ス40ジュニアヒップホップステップアップ教室は、「体育の日」10月10日（月・祝）に行う発表会の参加が必須となります。



職員御礼

こうとう大相撲

おたけ

今号では前回に引き続き大嶽部屋の一日を紹介します。近頃は相撲人気も高まりを見せていますが、相撲ファン、いわゆる好角家の中にも、取り組み内容や技などに興味のある方や、塩まきや四股など一連の所作を楽しむ方、あるいは顔立ちや体型の好みの力士を応援する方などその楽しみ方は様々です。普段私たちが目にするのは土俵上の力士たちの華々しい姿ですが、日々の稽古では力士たちの厳しい、いつもとは違った一面を見ることができます。

大嶽部屋の一日は朝7時の稽古から始まります。稽古は入念な準備運動の次に、四股、すり足、と徐々に強度を増していきます。最後はぶつかり稽古で終わりますが、11時までの約4時間、少しも手を抜かず稽古を行います。稽古の合間にもおもりを持つてのすり足や、ダンベルでトレーニングをするなど、まさにアスリートとしての力士の姿を見ることができます。稽古の後は自分たちで土俵を掃除し、番付順にお風呂、食事になります。食後は休憩となり4時には部屋の掃除と、ちゃんこ番は夕飯の準備をします。6時から夕飯は、もちろんちゃんこです。夕飯後は門限まで自由時間となります。

さて、気になる力士の食事量ですが、大食いタレントほどは食べないと謙遜しつつも牛丼は3杯、ラーメンは替え玉5つ・・・これが小腹がすいた時の夜食だというのだからやっぱりすごい！！

また、部屋自慢を聞いてみると「アットホームなところ」と答えたのは電山(でんざん)さん。直後、横を通りかかったおかみさんにも同じ質問を向けると「私かしら!？」と一言。それには一同「自分で言いますか〜っ」と、ため息混じりに失笑が起こり、部屋の温かみが伝わってくる場面でした。

ここでちょっと、下の写真の力士を紹介しましょう。

前列右、歌って踊れる新屋敷(しんやしき)さんは、現在体重の増重に苦戦中。中央は角界きっての愛されキャラ、森麗(もりうら)さん。前列左は明るくおしゃべり上手な電山さん。後列右から玄界鵬(げんかいほう)さん、銀星山(ぎんせいざん)さん、大勢竜(だいせいりゅう)さん。そして後列左の神嶽(しがく)さんは、自主トレのため深川北スポーツセンターのトレーニング室に来ることもあるそうなので、運が良ければトレーニング姿を目撃できるかもしれません。

こんな面々が揃った大嶽部屋の朝稽古を見学してみませんか。本気で両者がぶつかり合う音や気迫を是非間近で感じてみてください！力士、ひいては相撲の新たな一面を発見できるでしょう。見学を終える頃には、お気に入りの力士を目で追ってしまうはずです。お目当てやごひいきの力士がいると相撲観戦はより楽しくなるものです。

場所中や巡業中などを除き大嶽部屋では、誰でも朝稽古を見学することができますので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。出稽古等で見学できない日もありますので、事前にお電話で確認のうえお出掛けください。

(大嶽部屋 清澄2-8-3 ☎3820-8340)

わが街江東に **オリンピック** **パラリンピック** がやってくる!! 第8回

2015年8~9月にかけて中国・武漢で行われたバスケットボールアジア選手権大会で、女子バスケットボール日本代表チームは2大会連続で優勝し、2016年リオデジャネイロオリンピックへの出場権を得たことは前号のこの紙面でお伝えしました。

その日本代表チームのキャプテンとして日本代表を率いるのは、江東区出身の吉田亜沙美選手です。吉田選手は幼少のころから地元でバスケットボールに親しみ、区内でもずっと注目を集めてきた存在です。

現在、実業団チームである「JX-ENEOSサンフラワーズ」に所属している吉田選手に今回特別にインタビューをさせていただくことができました。

ーバスケットボールを始めたきっかけは？

家族全員がバスケをやっていたので当然のように自分も始めました。深川スポーツセンターで開催されていた「ミニバスケットボール教室」にも小学生の時に参加していましたが、とにかく楽しかったです。上級生・下級生、年齢に関係なくみんなでバスケを習うということは、自分にとって良い経験となりました。また東陽ミニバスでは父がコーチでしたが、ここでの練習もとても楽しかったです。



ーリオオリンピックで楽しみにしていることは？

代表選手に選出されて、世界の強豪チームと試合をすることは誰もが経験できることではないし、その中で自分が日本代表として日本のバスケをどこまでできるのか、また日本の良さをしきり出すことができるのか、ということが楽しみのひとつです。またポイントガードとして海外の選手とのマッチアップをして、どのような事を感じるのだろうか、ということも楽しみにしています。

ーどんな事をすれば吉田選手のように素晴らしい運動神経を培うことができるのでしょうか？

子どもの頃に父とキャッチボールをしたことはバスケットボールにとっても役立っていると感じています。何よりも外で遊んだことは、友達みんなで楽しむことを知りまし、足を鍛えることや考える力を養うこともできたと思います。今の子ども達は部屋の中でゲームをして遊ぶことが多いと思いますが、外で遊ぶことでつく力というものもあると思うので、ぜひ元気に身体を使って遊びながら全身を鍛えてほしいと思います。

ーこれから吉田選手に続き、日本代表を目指す未来のバスケットボール選手へメッセージをお願いします。

まず、バスケを好きになること、バスケの楽しさを見つけて楽しむことが大切だと思います。そして「オリンピックに出たい!」という強い気持ちや、高い目標を持って取り組むことも大切なことです。誰にでもチャンスはあると思うので、自分はダメだと思わずに努力を続ければ自分を超越することができるはず。自分を信じてがんばってほしいと思います。

JX-ENEOSサンフラワーズのキャプテンとして、また日本代表のキャプテンとして活躍する吉田選手は、ひとつひとつの言葉を丁寧に話してくださいました。オリンピックという夢の大舞台で吉田選手が思い切って力の限りに戦えるように、大きく、そして温かい声援を送りましょう。

吉田選手も参加していたミニバスケットボール教室は、現在もスポーツ会館を除く各スポーツセンターで開講しており、多くの子ども達が未来の吉田選手になるべく練習を重ねています。ご興味のある方はぜひお問合せください。



吉田選手のサイン入り色紙を抽選で5名様に差し上げます。ご希望の方は、住所・氏名・年齢・電話番号・フィットこうとうを讀んでの感想をご記入の上、〒135-0016 江東区東陽2-1-1 健康スポーツ公社 吉田選手サインプレゼント係まで普通はがきでご応募ください。締切は2/29(必着)です。当選の発表は色紙の発送をもってかえさせていただきます。

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

お問い合わせ  
資料請求は  
こちら

フリー  
コール **0077-78-0550**

私たちにあって、  
地域社会は  
かけがえのない  
パートナーです。

**Coca-Cola East Japan**

コカ・コーライーストジャパン株式会社  
<http://www.ccej.co.jp>

TOP Indoor Stage

大島3丁目に新館誕生!

JR 亀戸駅東口・徒歩3分サンストリート駐車場5F

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

見学歓迎!  
スクール生  
募集中!

筋力UP

**NEW YEAR NEW YOU**

はじめるなら今!!  
トレーニング未経験者大歓迎!!

**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

メトロ東西線 南砂駅西口より徒歩3分

通常¥2,500  
**¥500 施設体験**

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。  
2016年2月29日まで有効 ※料金は税抜  
※当店のご利用が初めての方に限りです