

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.93 平成28年(2016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

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

☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

区立中学校カヌー一部出身

瀬立モニカさん リオデジャネイロパラリンピック 出場決定!

出場おめでとう



瀬立モニカ
さんの

声

江東区立中学校カヌー一部出身の瀬立モニカさん（区内在住）が、5月にドイツで行われたパラカヌー世界選手権大会のプリント女子カヤック(KL1クラス)に出場し、リオデジャネイロパラリンピックへの出場を決めました。



▲水をしっかりつかむ感触を確かめながら、入念な調整を繰り返す瀬立さん

出場が決まった時の率直な気持ちは?

実感するのに時間がかかりましたが、決まったことをコーチ（西 明美さん）とのテレビ電話で知った時、涙を流しながら喜びを分かち合うことができました。

本番までの練習で気を付けていくことはありますか?

水をかく“パワー”をつけること。世界とのわずかな違いは“パワー”だと、大会に出て感じました。この部分の強化を中心に、これからの練習に励んでいきたいです。

ズバリ! 今回の目標は?

2020年の東京大会を目指していく中で今回、出場権を得られたので、まずはパラリンピックの「空気」を感じて、貴重な経験を楽しみたいと思います。もちろん、チャンスがあれば…狙っていきます。応援、よろしくお願いします。

リオデジャネイロパラリンピック『カヌー競技』の日程 **9月14日(水)～15日(木)**

江東区健康スポーツ公社は

これからも障害者スポーツを応援していきます!



再生紙を使用しています。

次号は9月発行の予定です。

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528-0191 FAX 3528-0192

有明 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
有1	転ばぬ先のトレーニング	9:30～11:00	木	9/1～12/22（15回）	35人	7,650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
有2	ボディアート体幹エクササイズ	12:30～13:30	火	9/6～12/20（15回）	40人	8,400円
有3	おめざめヨガ①(ビギナー向け)	9:30～10:45	金	9/2～12/16（16回）	各35人	8,960円
有4	おめざめヨガ②	11:00～12:15				8,960円
有5	ヨガ	19:15～20:30			50人	8,960円
有6	バドミントン	10:30～12:00	火	9/6～12/20（15回）	45人	8,400円
有7	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	9/7～12/21（15回）	各40人	9,900円
有8	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	9/2～12/16（16回）		10,560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
有9	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	木	9/1～12/22（15回）	50人	8,400円
有10	おめざめフラ	10:00～11:00	水	9/7～12/21（15回）	30人	8,400円
有11	レディースアクアビクス	10:00～11:00	火	9/6～12/20（15回）	40人	9,900円
有12	女性水泳	10:00～11:15	水	9/7～12/21（15回）	55人	9,900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
有13	ママヨガ	10:00～11:00	金	9/2～12/16(16回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	各40組	16,320円
有14	ベビママ産後ビューティー	10:20～11:20	水	9/7～12/21(15回)			15,300円
有15	パパ&ママファミリーエクササイズ※1	10:30～11:30	土	9/3～12/24(17回)	歩行可能な2歳までの子と保護者	30組	9,760円 双子12,070円
有16		1歳クラス	金	9/2～12/16(16回)	歩行可能な2歳未満の子と保護者		9,760円 双子11,360円
有17	親子体操	2歳クラス	木	9/1～12/22(15回)	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者	各35組	9,150円 双子10,650円
有18		3・4歳クラス	火	9/6～12/20(15回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者		9,150円 双子10,650円
有19	キッズ・ビート体操	15:30～16:30		9/6～12/20(15回)	H22.4.2～H25.4.1生まれの子	40人	7,650円
有20		4歳クラス	金	9/2～12/16(16回)	H24.4.2～H25.4.1生まれの子	45人	8,160円
有21	幼児体操	5・6歳クラス		16:00～17:00	H22.4.2～H24.4.1生まれの子		8,160円
有22	こども体操1～3年生	15:45～16:45	水	9/7～12/21(15回)	小学1～3年生	各40人	7,650円
有23	有明キッズチア※3	17:00～18:15	木	9/1～12/22(15回)	小学1～6年生		7,650円
有30		A	9:30～10:30	9/3～12/17(16回)	おもつのとれた概ね3歳～満6歳の子どもと保護者	各35組	11,360円
有31	親子水泳(土)※2	B	10:40～11:40				11,360円
有32		C	11:50～12:50				11,360円
有33		A	9:30～10:30	9/4～12/18(16回)	おもつのとれた概ね3歳～満6歳の未就学児と保護者	各35人	11,360円
有34	親子水泳(日)※2	B	10:40～11:40				11,360円
有35		A	14:50～15:50	9/7～12/21(15回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各35人	8,400円
有36	幼児水泳(水)※2	B	16:00～17:00				8,400円
有37	幼児水泳(木)※2		15:45～16:45	9/1～12/22(15回)			8,400円
有38		水	17:10～18:25	9/7～12/21(15回)			8,400円
有39	こども水泳※2	木	9/1～12/22(15回)		小学1～6年生	各50人	8,400円
有40		金	17:00～18:15	9/2～12/16(16回)			8,960円

※1 有15/パパ&ママファミリーエクササイズは、保護者の方が1名追加となる場合、別途8,800円が必要です。

※2 【親子水泳】、【幼児水泳】、【こども水泳】については、抽選になった場合、1人(組)1教室の受講に限らせていただきます。複数ご当選の場合は、受講する教室を選択していただきますので、ご了承ください。

※3 有23有明キッズチア参加のお子様はボンボンが必要です。受講料とは別にボンボン代がかかります。

記入例を参考に往復はがき、または、スポーツセンター受付でお申込みください。
※受付でお申込みの場合は、返信用の普通はがきをお持ちください。

■往復はがき記入例

52 (重)	□□□-□□□□
受講者の住所 受講者の氏名	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(小中学生以下の 方が受講する場合記入) ⑨区外在住の方で区内在住の 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〉

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

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	その他施設	深川スポーツセンター	全施設共通	その他施設	深川スポーツセンター
7月29日(金)	8月2日(火)	8月5日(金)	8月21日(日)	8月4日(木) AM9:00～	8月9日(火) AM9:00～

- 各教室は、1人につき1枚の往復はがきでお申込みください。
- 教室によっては、参加方法や抽選に制限のある場合があります。
- 同じ住所に住む家族が、同じ教室に申込み場合、複数を1枚で申込みできます。(同時抽選)
- 応募多数の場合は、区内在住・在勤・在学者を優先します。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
- 医師等に運動を制限されている方や、妊娠またはその可能性のある方の受講はできません(マタニティ教室を除く)。
- 各教室の諸注意事項は、各施設のホームページをご覧ください。

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820-5881 FAX 3820-5884

深川 スポーツ

検索

深川スポーツセンターは改修工事を終え、
9月より営業を再開します。

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
深1	転ばぬ先のトレーニング	15:00～16:30	木	9/8～12/8（12回）	40人	6,120円
深2	シルバー体操(水)①	9:30～10:45	水	9/14～12/14（13回）	各60人	4,550円
深3	シルバー体操(水)②	11:00～12:15				4,550円
深4	シルバー体操(金)	13:30～14:45	金	9/9～12/9（14回）		4,900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
深5	シェイプアップ体操	10:30～12:00	火	9/13～12/13 (13回)	各50人	7,280円
深6	のびのびストレッチ体操 	13:30～14:30				7,280円
深7	リフレッシュ体操	10:30～12:00	金	9/9～12/9 (14回)		7,840円
深8	エアロシェイプ 	19:00～20:15		9/9～12/2 (13回)		7,280円
深9	ヨガ(水)	13:30～14:30	水	9/14～12/14 (13回)		7,280円
深10	●ヨガ(土)①	9:30～10:30	土	9/10～12/10 (14回)		7,840円
深11	●ヨガ(土)②	11:00～12:00				7,840円
深12	バドミントン	19:00～20:30	火	9/13～12/13 (13回)	80人	7,280円
深13	中級者バドミントン	10:00～11:30	水	9/14～12/14 (13回)	30人	7,280円
深14	卓球	19:00～20:30	火	10/4～12/13 (10回)	40人	5,600円
深15	ソフトテニス	19:00～20:30	水	10/5～12/14 (10回)	40人	5,600円
深16	柔道	19:00～20:30		9/14～11/16 (10回)	20人	5,600円

※ ●印の教室は、どちらか一つを選んでお申込みください。

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
深17	レディースバドミントン	10:00～11:30	金	9/9～12/9（14回）	80人	7,840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
深18	産後ママのシェイプ	13:30～14:30	金	9/9～ 12/9(14回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	8,540円
深19	▲ママ&ベビー体操(火)	9:30～10:20	火	9/13～ 12/13(13回)	H25.4.2～H26.4.1 生まれの子と保護者	各30組	7,930円 双子9,230円
深20	▲ママ&ベビー体操(木)	10:00～10:50	木	9/8～ 12/8(12回)			7,320円 双子8,520円
深21	▲ママ&ベビー体操(金)	9:30～10:20	金	9/9～ 12/9(14回)			8,540円 双子9,940円
深22	▲ママ&ベビー体操(土)	10:00～10:50	土	9/10～ 12/10(14回)			8,540円 双子9,940円
深23	◆ママといっしょのひよこ体操(水)①	10:00～10:50	水	9/14～ 12/14(13回)	H24.4.2～H25.4.1 生まれの子と保護者	60人	7,930円 双子9,230円
深24	◆ママといっしょのひよこ体操(水)②	11:00～11:50					7,930円 双子9,230円
深25	◆ママといっしょのひよこ体操(木)	11:00～11:50	木	9/8～ 12/8(12回)			7,320円 双子8,520円
深26	◆ママといっしょのひよこ体操(金)	10:30～11:20	金	9/9～ 12/9(14回)			8,540円 双子9,940円
深27	◆ママといっしょのひよこ体操(土)	11:00～11:50	土	9/10～ 12/10(14回)			8,540円 双子9,940円
深28	ホップこども体操	13:30～14:30			H23.4.2～H24.4.1生まれの子	60人	7,140円
深29	ステップこども体操	14:40～15:40	金	9/9～ 12/9(14回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子	70人	7,140円
深30	ジャンプこども体操	15:50～16:50			H21.4.2～H22.4.1生まれの子	80人	7,140円
深31	ガンバ体操	16:10～17:20	水	9/14～ 12/14(13回)	小学1～3年生	35人	6,630円
深32	運動神経向上キッズエクササイズ	16:15～17:15	火	9/13～ 12/13(13回)	小学1～6年生	40人	6,630円
深33	柔道	19:00～20:30	9/14～ 11/16(10回)		小中学生	20人	5,100円
深34	ミニバスケットボール A	15:00～16:00	9/14～ 12/14(13回)		小学1～3年生		6,630円
深35	ミニバスケットボール B	16:10～17:10			小学4～6年生	60人	6,630円

※ ▲と◆印の教室は、いずれか一つを選んでお申込みください。

《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1丁目12番4号
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.j-rec1986.co.jp

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

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820-8730 FAX 3820-8731

深北 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
北3	シルバー体操	13:45～15:00	火	9/6～12/13（14回）	55人	4,900円
北4	すこやか体操	15:00～15:50	金	9/2～12/9（15回）	25人	5,250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
北5	エアロビクス	10:30～12:00	火	9/6～12/13 (14回)	30人	7,840円
北6	ソフト・エアロ	11:00～12:30	金	9/2～12/9 (15回)	各55人	8,400円
北7	太極拳	9:10～10:40	水	9/7～12/14 (14回)		7,840円
北8	バドミントン (中級者)	19:30～21:00		9/7～11/9 (10回)	50人	5,600円
北11	楽らくヨガ	15:20～16:40	火	9/6～12/13 (14回)	55人	7,840円
北12	パワー・ヨガ	19:20～20:50				7,840円
北13	ヨガ (水)	9:10～10:40	水	9/7～12/14 (14回)	各28人	7,840円
北14	ヨガ (木)	10:30～12:00	木	9/8～12/15 (13回)		7,280円
北15	リラックス・ヨガ	19:20～20:50				7,280円
北16	ピラティス・ヨガ	9:20～10:40	金	9/2～12/9 (15回)	55人	8,400円
北17	ほぐしのヨガ	13:10～14:40			8,400円	
北18	目覚めのヨガ	9:20～10:40	土	9/3～12/17 (16回)	各28人	8,960円
北19	一般水泳 (週2回コース)	18:45～20:15	月・金	9/2～12/16 (23回)	各55人	15,180円
北20	アクアビクスinナイト	19:00～20:15	火	9/6～12/13 (14回)		9,240円
北21	ビギナース水泳	11:45～13:15	水	9/7～12/14 (14回)		33人
北22	フライデーアクアビクス	10:00～11:15	金	9/2～12/9 (15回)	55人	9,900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
北23	リフレッシュ水泳	9:45～11:15	火	9/6～12/13（14回）	各55人	9,240円
北24	女性水泳		木	9/8～12/15（13回）		8,580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
北25	ベビータッチ	9:20～10:10	火	9/6～12/13 (14回)	H27.9.2～H28.3.1生まれの子と保護者	30組	9,940円
北26	カンガル体操				H27.3.2～H27.9.1生まれの子と保護者		9,150円
北27	コアラ体操A	10:20～11:10	金	9/2～12/9 (15回)	H26.10.2～H27.3.1生まれの子と保護者	各25組 双子10,650円	9,150円 双子10,650円
北28	コアラ体操B	11:20～12:10			H26.4.2～H26.10.1生まれの子と保護者		
北29	親子体操	14:30～15:30		9/8～12/15 (13回)	H24.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者	35組	7,930円 子2人9,230円
北30	こども体操		木			H22.4.2～H24.4.1生まれの子	40人
北31	キッズダンス	16:00～17:15			小学1～6年生	28人	6,630円
北32	ミニバスケットボール	16:00～17:30				50人	6,630円
北33	卓球	17:30～19:00		9/8～11/24 (10回)	小学3～6年生	15人	5,100円
北35	ヒップホップ	16:10～17:25	土	9/3～12/17 (16回)	小学4年生～中学3年生		8,160円
北36	幼児水泳(火)	15:00～16:00	火	9/6～12/13 (14回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各25人	7,840円
北37	幼児水泳(金)		金	9/2～12/9 (15回)			8,400円
北38	こども水泳(火) A	16:15～17:15	火	9/6～12/13 (14回)	小学1～3年生	各60人	7,840円
北39	こども水泳(火) B	17:15～18:15			小学1～6年生		7,840円
北40	こども水泳(金) A	16:15～17:15	金	9/2～12/9 (15回)	小学1～3年生		8,400円
北41	こども水泳(金) B	17:15～18:15					小学1～6年生

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609-9571 FAX 5609-9574

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	9/2～12/16（16回）	40人	8,160円
亀2	シルバー体操	10:00～11:15	火	9/6～12/20（15回）	60人	5,250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	9/6～12/20（15回）	50人	8,400円
亀4	健康シェイプアップ	13:30～14:45	水	9/7～12/21（15回）	40人	8,400円
亀5	リラクセスヨガ	13:30～15:00	木	9/1～12/22（15回）	各60人	8,400円
亀6	バドミントン	19:30～21:00		9/1～11/17（10回）		5,600円
亀7	火曜朝のスイミング	9:30～11:00	火	9/6～12/20（15回）	30人	9,900円
亀8	火曜夜のスイミング	19:00～20:30		9/6～12/20（15回）		9,900円
亀9	木曜朝のスイミング	9:30～11:00	木	9/1～12/22（15回）	60人	9,900円
亀10	金曜朝のスイミング	10:45～12:15	金	9/9～12/16（15回）	40人	9,900円
亀11	脂肪燃焼アクア	11:15～12:15	水	9/7～12/21（15回）	各50人	9,900円
亀12	アクアリラククス	11:15～12:30	木	9/1～12/22（15回）		9,900円
亀13	アクア DE ロコモ	9:30～10:30	金	9/2～12/16（16回）	30人	10,560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14	女性水泳	9:30～11:00	水	9/7～12/21（15回）	60人	9,900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15	親子でチャレンジ体操（1・2歳）	10:00～10:50	水	9/7～12/14（14回）	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者	各40組	8,540円 子2人9,940円
亀16	親子でチャレンジ体操（2・3歳）	11:10～12:00			H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者		8,540円 子2人9,940円
亀17	親子でエンジョイ体操（1・2歳）	10:00～10:50	木	9/1～12/8（13回）	H26.4.2～H27.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,930円 子2人9,230円
亀18	親子でエンジョイ体操（2・3歳）	11:10～12:00			H25.4.2～H26.4.1生まれの子と保護者		7,930円 子2人9,230円
亀19	4歳児体操	15:00～15:50	水	9/1～12/8（13回）	H24.4.2～H25.4.1生まれの子	40人	6,630円
亀20	5・6歳児体操	16:00～17:00			H22.4.2～H24.4.1生まれの子	50人	6,630円
亀21	ママヨガ	10:00～11:00	水	9/7～12/14（14回）	お母さんとH27.4.2以降に生まれた子	30組	8,540円
亀22	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23	こども体操 3～6年生	16:40～17:40	水	9/14～11/16（10回）	小学3～6年生	40人	5,100円
亀24	キッズチア A ●通年教室	15:00～16:00			H22.4.2～H24.4.1生まれの子	補充募集 若干名	8,160円
亀25	キッズチア B ●通年教室	16:00～17:00	木	9/7～12/28（16回）	小学1～6年生	補充募集 若干名	8,160円
亀26	こどもバレエ A ●通年教室	15:30～16:30			H22.4.2～H24.4.1生まれの子	補充募集 若干名	7,140円
亀27	こどもバレエ B ●通年教室	16:30～17:30	火	9/1～12/15（14回）	小学1～3年生	補充募集 若干名	7,140円
亀28	キッズサッカー A	15:00～15:50			4・5歳児	各25人	7,140円
亀29	キッズサッカー B	16:10～17:00	金	9/2～12/16（16回）	5・6歳児(未就学児)	各25人	7,140円
亀30	ミニバスケットボール 1・2年生	15:30～16:30			小学1・2年生	各50人	8,160円
亀31	ミニバスケットボール 3～6年生	16:40～17:40	月・水	9/5～12/21（23回）	小学3～6年生が4泳法で25m泳げること	補充募集 若干名	12,880円
亀32	こどもマスターズスイミング ●通年教室	16:30～18:00			小学3～6年生が4泳法で25m泳げること	補充募集 若干名	12,880円
亀33	5・6歳児スイミング(水)	15:00～16:00	水	9/7～12/7（13回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各40人	7,280円
亀34	5・6歳児スイミング(金)	15:00～16:00	金	9/9～12/9（14回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各40人	7,840円
亀35	こどもスイミング木曜 1・2年生	16:10～17:10	木	9/1～12/15（14回）	小学1・2年生	各60人	7,840円
亀36	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37	こどもスイミング金曜 1・2年生	16:10～17:10	金	9/9～12/9（14回）	小学1・2年生	各60人	7,840円
亀38	こどもスイミング金曜 1～6年生	17:20～18:20			小学1～6年生		7,840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



申込方法は
2面をご覧ください



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)

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649-1701 FAX 3649-3123

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	10/4～12/20（11回）	各30人	5,610円	
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ★★☆		金	10/7～12/16（11回）	各60人	5,610円	
ス3	シルバー体操 A ★★☆	9:00～10:00		9/2～12/16（16回）		5,600円	
ス4	シルバー体操 B ★★☆	10:15～11:15				5,600円	
ス5	シルバー体操 C ★☆☆	11:30～12:30	水	9/7～12/21（15回）	40人	5,250円	
ス6	60歳からのチェアピクス ★☆☆	9:30～10:30	水			5,250円	
ス7	ロコモ予防 ★☆☆		木	9/1～12/22（15回）	30人	5,250円	

※ シルバー体操A・B・Cはどれか一つを選んでお申込みください。重複申込は無効となります。★印が多いほど強度が上がります。

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	9/6～12/20（15回）	各25人	8,400円
ス9	気楽にヨガ② *	16:00～17:00				8,400円
ス10	パワーヨガ *	10:00～11:00	金	9/2～12/16（16回）	各25人	8,960円
ス11	気功 *	14:45～15:45	火	9/6～12/20（15回）		8,400円
ス12	脂肪燃焼エクササイズ	9:30～10:30	水	9/7～12/21（15回）	60人	8,400円
ス13	太極拳	10:00～11:30	金	9/2～12/16（16回）		8,960円
ス14	ナイトスイミング	19:00～20:30	水	9/7～11/30（12回）	40人	7,920円
ス15	サタデースイミング① ●通年教室	9:45～11:15	第1,3,5土	9/3～3/18（13回）	若干名	8,580円
ス16	サタデースイミング② ●通年教室	11:15～12:45				8,580円
ス17	アクアベッシュク	14:20～15:20	水	9/7～11/30（12回）	各50人	7,920円
ス18	アクアダンス		木	9/1～11/24（11回）		7,260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	9/6～12/20（15回）	各25人	8,400円
ス20	レディースヨガ(金) *	13:30～14:30	金	9/2～12/16（16回）		8,960円
ス21	骨盤調整ストレッチ① *	10:45～11:45	水	9/7～12/21（15回）	各25人	8,400円
ス22	骨盤調整ストレッチ② *	12:00～13:00				8,400円
ス23	ハワイアンフラ	11:00～12:00	月	10/3～3/6（12回）	各40人	8,400円
ス24	マンデーフラ ●2期制教室	14:30～15:45				6,720円
ス25	女性水泳 週2日	9:45～11:15	月・木	9/1～11/24（17回）	各60人	11,220円
ス26	女性水泳 週1日		水	9/7～11/30（12回）		7,920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27	ママヨガ(火) *	11:15～12:15	火	9/6～12/20（15回）	2歳未満の子と女性の保護者	各25組	9,900円	
ス28	ママヨガ(金) *		金	9/2～12/16（16回）			10,560円	
ス29	ひよこ体操(火)	10:00～10:50	火	9/6～12/20（15回）	H26.9.2～H27.9.1生まれの子と保護者	各40組	9,150円 双子10,650円	
ス30	ひよこ体操(水)		水	9/7～12/21（15回）			9,150円 双子10,650円	
ス31	パンビ体操(火)	11:00～11:50	火	9/6～12/20（15回）	H25.9.2～H26.9.1生まれの子と保護者	各40組	9,150円 双子10,650円	
ス32	パンビ体操(水)		水	9/7～12/21（15回）			9,150円 双子10,650円	
ス33	わんぱく体操(木)	14:45～15:30	木	9/1～12/22（15回）	H24.4.2～H26.4.1生まれの子	各30人	7,650円	
ス34	わんぱく体操(金)		金	9/2～12/16（16回）			8,160円	
ス35	チャレンジ体操(木)	15:45～16:45	木	9/1～12/22（15回）	H22.4.2～H24.4.1生まれの子	各40人	7,650円	
ス36	チャレンジ体操(金)		金	9/2～12/16（16回）			8,160円	
ス37	こども体操	16:00～17:00	水	9/7～12/21（15回）	小学1～3年生	50人	7,650円	
ス38	キッズ空手 ●2期制教室	16:30～17:30	木	10/6～3/23（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ギナー ●2期制教室		火	10/4～3/21（21回）			10,710円	
ス41	親子スイム①	12:45～13:30	火	9/3～11/19（7回）	H24.1.1～H25.9.1生まれの子と保護者	各30組	4,970円	
ス42	親子スイム②		水	9/10～11/26（6回）			4,260円	
ス43	チャレンジスイム	15:15～16:00	火	9/6～11/29（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)	16:00～17:15					6,720円	
ス45	のびのびスイム(木)	木	9/1～11/24（11回）	小学1～3年生	各60人	6,160円		
ス46	すいすいスイム(火)	17:15～18:30	火	9/6～11/29（12回）		小学1～6年生		6,720円
ス47	すいすいスイム(木)		木	9/1～11/24（11回）				6,160円

※ ヨガ教室・気功・骨盤調整に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

快適な居住空間の創造を通じて
一步先の『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

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）
スタッフ募集

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



公益財団法人江東区健康スポーツ公社

申込方法は2ページをご覧ください

公益財団法人江東区健康スポーツ公社

健康センターからのお知らせ

秋から歩く！ウォーキング12週間

江東区には、水彩都市ならではの親水緑道や緑豊かな公園といったウォーキングコースが充実しているのをご存知ですか。

この講座では、健康センターを起点にこれらのウォーキングコースを歩いて、ゲートブリッジやスカイツリーなど、いま話題のスポットを巡ります。

また、講演では、大学教授によるウォーキングの効用や正しい歩き方、ストレッチ方法などケガをしないための必要な知識も学びます。

期間中は、ボールを持って歩くノルディックウォーキングにも挑戦します！これからウォーキングを始めようと考えている方、また、続けていきたいと考えている方、さあ、一緒に歩きましょう！



日 程	下表をご参照ください
対象・定員	概ね40歳以上の区内在住・在勤者 80人
費 用	6,170円（傷害保険等含む）
申込方法	平成28年8月6日（土）午前10：00～定員になり次第終了 健康センター1F窓口または電話にて先着順 東陽2-1-1 ☎ 3647-5402

日 時	内 容
9/19(月・祝) 10:00～12:00	開講式 講演「健康ウォーキング」 東京大学名誉教授 宮下 充正 氏 「ウォーキングにおけるケガや病気の予防」 共立女子大学教授 川久保 清 氏
9/24(土)～12/3(土) 9・10月は 14:00～16:00頃 11・12月は 13:00～16:00頃	第1回～第11回「ウォーキング」（毎週土曜日） 区内の主な公園や緑道などを巡るコース。 (歩行距離は、3km程度から徐々に伸ばし、最長で10km程度となります。) ※ノルディックウォーキングも開催予定です。
12/10(土) 14:00～16:30	第12回「ウォーキング」 開講式 講演「これからも続けるために」 共立女子大学教授 川久保 清 氏

職員御礼

こうとう大相撲



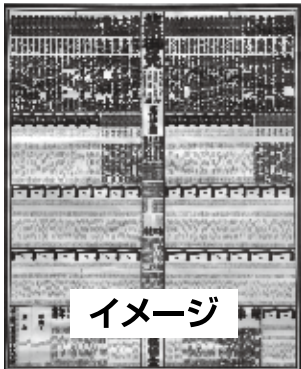
7月場所の番付が発表されました。みなさんは実物の番付表を、ご覧になったことはありますか。力士の待遇や給料が決まる大変重要なものですが、実は力士の地位だけでなく、行司や呼出の地位、また親方衆や床山の名前まで幅広い情報が記されています。

まず中央に書かれている「蒙御免」。これは「ごめんをこうむる」と読むことができます。江戸時代の勲進相撲の時代に「幕府の許可を得た」ことを示したもので、これが現代まで様式美として継承されています。その下に行司、審判委員長と続き、左右に力士名が並びます。力士の番付は右と左で東西に分けられており、東方が優位とされています。5段あるうち最上段は横綱、大関、小結、関脇、前頭の幕内力士。二段目は十両と幕下、三段目はその名のとおり三段目、四段目に序二段、最下段に序の口と一目目までかのように配置されています。最下段には親方衆や呼出、床山の名前もあります。左端は「千種万歳大々叶」（千年も万年も大入りが続きますように）という祝詞で締められています。

この番付は絶対的な上下関係を表しています。力士は十両に昇進すると給金がもらえ、付け人も付き一人前の力士として「関取」と呼ばれるようになります。さらに、大銀杏を結うことや化粧まわしでの土俵入りをを行います。

相撲に詳しくない方も「まだまだ序の口」や「番狂わせ」などの言葉を耳にしたことはありませんか。「長者番付」も順位付けの意味で用いられ、すべて相撲の番付表が語源になっている言葉なのです。また、相撲文字という粋で力強い独特の書体は、字が達者な行司に任された重要な仕事になります。

力士名の上には出身地が表記され、国際色豊かなことが分かります。郷土力士を応援するもよし、歴史を感じるもよし。実用的で情報満載の番付表から新たな相撲の魅力を発見できることでしょう。



イメージ

第70回江東区民体育大会優勝者・優勝チーム

4月3日(日)から様々な競技が行われています。6月5日(日)までに終了した競技の優勝者・優勝チームは次のとおりです。

●弓道	長谷川 雅亮・飯岡 宏子・能城 博	一般男子2部	落合・中澤(G.T辰巳クラブ)
団体の部	男子の部	シニア男子45歳以上の部	加納・森(フタバ・剣ヶ崎クラブ)
男子の部	女子の部	シニア男子60歳以上の部	宮田・立花(ホワイトクラブ)
女子の部	新人の部	一般女子の部	長田・小林(深川テニスクラブ)
新人の部	高校生の部	シニア女子の部	小澤・大山(有明クラブ)
高校生の部	●剣道	●軟式野球	小学生の部
小学生低学年の部	小学生低学年の部	小学生の部	越中島ブルーパス
小学生高学年の部	小学生高学年の部	中学生の部	七北クラブ
中学生の部	中学生の部	●サッカー	少年の部
高校生の部	一般三段以下の部	●なぎなた	演技競技 段外の部
一般四・五・六段の部	川島 大造(大島)	演技競技 有段の部	熊代 佑帆・猪俣 姫菜
団体一般の部	保坂 一樹(福住)	試合競技 段外の部	酒井 正子・中島由香里
団体高校生の部	関澤 一紅(深警)	試合競技 有段の部	鈴木 遥
●卓球	真水 剣友会 B	●ビーチボール	田中 里彩
一般男子の部	城東大島剣友会	男子の部	S H A D E
一般女子の部	田島 裕之(勝男クラブ)	混合の部	BLACK ROSE
セミシニア男子の部	西谷佳菜美(NTTデータ)	女子中学生以上の部	BLACK ROSE
セミシニア女子の部	藤野 昭二(ワイルドフラワー)	女子40歳以上の部	MBCプリンス
シニア男子の部	菱沼 友子(ベクトル)	●空手道(形)	幼年の部
シニア女子の部	相原 徹人(I.P.C.C.)	小学生低学年の部	末廣 瑛菜(一友会)
ベテラン男子の部	藤井 由美(のぞみ)	小学生中学年の部	土一 蒼波(一友会)
ベテラン女子の部	飯田 敬則(ベクトル)	小学生高学年の部	角田 葵(同志会)
スーパーベテラン男子の部	桂 正子(レインボー)	中学生の部	角田 空(同志会)
スーパーベテラン女子の部	武山 嘉成(卓友会)	●空手道(組手)	幼年の部
●バスケットボール	斉藤 紀子(HARMONY)	小学生低学年男子の部	田邊 礼(同志会)
一般男子の部	W A T	小学生低学年女子の部	渡邊 航平(一友会)
一般女子の部	U T U	小学生中学年男子の部	横田 天音(一友会)
●テニス	一般男子の部	小学生中学年女子の部	松下宗太郎(一友会)
一般男子の部	星野 祐樹	小学生高学年男子の部	高屋 和姫(一友会)
一般女子の部	鈴木 郷子	小学生高学年女子の部	山口葵彦斗(一友会)
壮年男子の部	富田 治芳	中学生男子の部	宮崎 柚穂(鏡輝館)
壮年女子の部	内野佳代子	中学生女子の部	春原 駿貴(一友会)
●ぶな釣り	個人の部	一般有級の部	碓田珠真月(糸東会)
●ソフトテニス	大久保義一	一般有級の部	小川 明宏(一友会)
一般男子1部	亀 釣 会	一般有級の部	水城 琢磨(一友会)
	中村・福島(深川テニスクラブ)	一般有級の部	石 川 島

※今後、屋外競技は、ゲートボール、サッカー(一般)、軟式野球(一般)、ソフトボール、ラジオ体操、陸上競技、ゴルフ、クレー射撃、ライフル射撃、駅伝競走、スキーの各大会が予定されています。

●柔道

幼年・小学1年の部	加藤 歌桜(スボ館柔道倶楽部)
小学2年の部	安河内善太(スボ館柔道倶楽部)
小学3年の部	弟子丸隼虎(スボ館柔道倶楽部)
小学4年の部	加藤 望和(スボ館柔道倶楽部)
小学5年の部	稲山 惺也(スボ館柔道倶楽部)
小学6年の部	三木 隼人(スボ館柔道倶楽部)
小学5・6年女子の部	新堀 愛海(深川錬磨会)
中学1年の部	稲邊 大輝(深川錬磨会)
中学2年の部	吉岡麟之介(三亀中)
中学3年の部	稲辺 高斗(深川錬磨会)
中学生女子の部	丸山ひなの(深川錬磨会)
一般有段の部	藤井 杏匡(スボ館柔道倶楽部)
小学生団体の部	スボ館柔道倶楽部 A

●バレーボール

9人制一般男子の部	三砂クラブ
9人制一般女子の部	三省クラブ
家庭婦人の部	葵クラブ
6人制一般男子の部	三砂クラブ
6人制一般女子の部	三省クラブ
小学生の部	ジュニアファイターズ



あなたの近くにもきっとある！ スポーツセンターMAP

越中島プール

夏季のみ営業
越中島1-3-23
☎ 5620-0045

交通機関

- JR京葉線 越中島駅 徒歩2分
- 東京メトロ東西線 門前仲町駅 徒歩8分
- 都営大江戸線 門前仲町駅 徒歩8分
- 都営バス 門33 越中島徒歩1分

(江東スポーツ施設運営パートナーズが運営しています)

1 深川北スポーツセンター

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 木場駅 徒歩12分
- JR京葉線 越中島駅(1番出口) 徒歩2分
- 都営バス 木場公園 徒歩3分
- 都営バス 木場四丁目 徒歩5分

2 深川スポーツセンター

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

3 有明スポーツセンター

有明2-3-5
☎ 3528-0191

交通機関

- 臨海新交通ゆりかもめ 有明駅 徒歩10分
- 有明テニスの森駅 徒歩15分
- 有明ふかし線 有明駅 徒歩15分
- 都営バス 有明一丁目 徒歩3分

4 亀戸スポーツセンター

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

5 江東区スポーツ会館

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
- 都営地下鉄新宿線 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
- 都営バス 扇橋三丁目 徒歩4分
- 都営バス 大島一丁目 徒歩8分

6 東砂スポーツセンター

東砂4-24-1
☎ 5606-3171

交通機関

- 東京メトロ東西線 南砂駅 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
- 都営バス 北砂七丁目 徒歩7分

7 健康センター

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 東陽町駅前 徒歩8分
- 都営バス 東陽町駅前 徒歩5分
- 都営バス 東陽町駅前 徒歩5分

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

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

★おかげさまで40周年★ 券売機のことなら弊社におまかせください！

40年の豊富な実績
☎ 03-5482-2141

365日安心サポート
☎ 03-5482-2145

ELCOM
株式会社 エルコム
TEL03(5482)2141
FAX03(5482)2144

〒146-0083 東京都大田区千鳥2-10-16
URL http://www.elcom-net.co.jp

スポーツ施設総合運営管理のプロ集団

【深川北スポーツセンター・亀戸スポーツセンター業務受託】

- ◆トレーニング指導
- ◆スポーツ教室等の企画運営
- ◆体育用品・用具販売
- ◆AED(自動体外式除細動器)販売
- ◆プール・体育館・グラウンド運営管理

WACOR INTERNATIONAL
株式会社ワコーインターナショナル
〒114-0003 東京都北区豊島1-34-5
TEL.03-5390-6866 FAX.03-5390-6865
http://wacor.com

東京電力優秀電気工事店

柳澤電気工業株式会社

工事部 TEL(3642)1266(代) FAX(3642)1268

東芝ストアー 家庭電化製品販売・修理

電化センター ヤナギサワ

販売部 TEL(3641)3691 江東区白河3-1-15
FAX(3642)1268 家電担当 森 田

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もお待ちしています。

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

安全と安心

をテーマに

- トレーニング機器
- 介護予防筋トレ機器
- 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/

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 東京都足立区辰居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

健康センターってどんなところ？

●脳血管障害が生じた人のリハビリ施設

脳血管障害（脳出血、脳梗塞）の、後遺症などにより身体機能が低下している方向けに、リハビリテーションによる機能回復訓練を無料で実施しています。

健康センターリハビリ通所者募集中！

対象

次のすべてに該当する区民の方10人程度

- ・脳血管障害等により身体機能の低下している方
- ・医師から通所のリハビリを勧められている方
- ・自力で通所および運動できる方

実施期間

平成28年10月～平成29年3月(週2回)
月曜日(もしくは日曜日)と木曜日 9:30～11:30

申込方法

健康センターにて電話または窓口で、7月22日(金)まで受付
受付時間 9:00～17:00

●健康づくりのお手伝いをしている施設

日々の生活や仕事の忙しさなどに追われている方、普段から運動不足を気にされている方等に向けた健康づくり講座を行っています。講座の内容もヨガやフラダンス、ピラティス、エアロボクシング、気功等々、時代とともに流行やニーズに合わせた講座を安価で提供しています。

さらに、健康センターにはトレーニングルームがあり、事前に健康度測定を受けた方が利用できます。なお、保健指導・栄養指導は無料で受けられます。

健康センターで、バランスのいい食事を学び、気持ち良く汗を流して、病気に負けない健康な体をつくりましょう。

●胃がん・肺がん検診を実施している施設

がんは早期発見、早期治療こそが死亡率を減少させると言われています。江東区保健所では、胃がん、肺がん検診を区内7か所で実施しており、健康センターと亀戸スポーツセンターでもがんの検診を受けることができます。

江東区がん検診のご案内

日程

日程等の詳細はこうとう区報または、江東区のホームページをご覧ください。

実施期間

平成28年7月1日～平成29年2月28日

申込方法

電話(公財) 東京都予防医学協会0120-128-331 ☎ (携帯電話からは03-3269-4752へ) または、各公共施設にあります「江東区胃がん・肺がん検診のご案内」の専用はがきでもお申し込みができます。



胃がん検診
500円
35歳以上の区民



肺がん検診
800円
40歳以上の区民

区では胃・肺がんのほかにもがん検診を行っています！

実施期間

平成28年6月21日～平成29年2月20日

申込方法

対象の方には6月中旬ごろ受診券シール(またはクーポン券)をお送りしています。受診券シールまたはクーポン券を区内実施医療機関に提出して受診してください。

問合せ先

江東区保健所健康推進課健康づくり係 TEL: 03-3647-9487



大腸がん検診
500円
40歳以上の区民



乳がん検診
1,000円
40歳以上の
偶数年齢の女性区民



前立腺がん検診
500円
55・60・65歳の
男性区民



子宮頸がん検診
600円
20歳以上の
偶数年齢の女性区民

※年齢は、年度末(平成29年3月31日現在)の年齢です。

※平成27年度住民税非課税者、生活保護受給者は自己負担金が免除となります。

その他にも、様々な健康増進事業に取り組んでおりますので、詳しくは下記までお問合せください。

江東区健康センター 〒135-0016 江東区東陽2-1-1 TEL: 03-3647-5402

リオの熱気をプールで燃焼!!

4年に一度の熱い夏がやってきました！

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック観戦で熱くなった気持ちをプールで解き放てっ！！

もちろん、家族で水遊びに！こどもの水慣れに！水泳の練習に！暑い夏こそ思いっきりプールを楽しんでみませんか。屋外プールも営業中です。



営業期間

屋内プール

夏季期間 7/19(火)～8/31(水) 9:00～21:45
通常期間 上記以外の期間 9:30～21:45
※最終入場時間は21:30です。

&

営業時間

屋外プール

越中島プール
7/ 2(土)～7/20(水) 10:00～18:00
7/21(木)～8/31(水) 9:00～21:00
9/ 1(木)～9/ 4(日) 10:00～18:00

所在地

6面のスポーツセンターMAPをご覧ください。
② 深川スポーツセンターと、
⑦ 健康センターには、プールはありません。

プール利用料金

【大人】400円
【子ども】150円 (中学生以下)
【シニア】150円 (区内在住で65歳以上の方)

◆シニア料金でご利用の方は、区内在住で65歳以上であることが分かる身分証明書をご提示ください。

◆2時間までの料金です。2時間を超えた場合は1時間毎に超過料金がかかります。

◆その他、お得な回数券や定期会員証も販売しています。

持ち物

水着・水泳帽・タオル・ロッカー代(20円投入10円返却。越中島プールは10円です。)

注意事項

◆概ね3歳以上でおむつの取れている方、排泄コントロールのできる方が利用できます。

◆小学3年生以下は18歳以上の保護者と一緒に入場してください(保護者1人につき3人まで)。

◆小学4～6年生は2人以上で入場するか、保護者と一緒に入場してください。

◆中学生以下の方が18時以降利用される場合は、15歳以上の方(中学生は除く)の施設までの送迎が必要です。

◆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。お問合せの上ご利用ください。

◆その他、詳細は各施設にお問合せください。

体を動かす、新習慣。

フィットネス&ジュニアスイミングスクール



見学随时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
トビレックプラザ 西館2F

お問合せ
資料請求は
こちら

フリーコール
0077-78-0550



コインロッカーのバイオニア

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



私たちにとって、
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

新しい快適な空間で
テニス&ゴルフを
楽しみませんか!

見学歓迎!
スクール生
募集中!



トップインドアステージ 亀戸
03-3636-3990 TOP 亀戸 検索

JR 亀戸駅徒歩7分
城東高校隣り



ダンス・格闘技スクールも併設!!

フィットネスクラブ
GOLD'S GYM

ジム・ダンス・ヨガ・サウナ・日焼け
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。身分証・
2016年6月31日まで有効 ※当店の利用が初めての方に限ります