

印刷版において、一部誤りがあり、本PDF版にて修正しております。

夢の島スケートボードパーク (屋外スポーツ施設)

江東区出身の堀米雄斗選手が東京2020オリンピック競技大会で金メダルを獲得したこと等を契機に、夢の島に初・中級者向けスケートボードパークが整備され、昨年11月15日より一般利用が開始されています。



○個人利用

【利用時間】
火・木・土・日祝日と団体利用のない日 9:00~20:00
※小学生のみの利用:17:00まで
※中学生のみの利用:18:00まで

【利用料金】

利用目的	単位	利用料金	
		一般	小中学生
個人利用	1回	450円	150円

※障害者手帳をお持ちの方は、手帳ご提示で5割半額となります。
※小学生以下(未就学児)は無料です。

○団体利用

【利用時間】
原則として月・水・金曜日 9:00~13:00

【利用料金】

利用目的	利用料金(午前9:00~13:00)
団体利用	37,950円

【休場日】

毎月第二・第四月曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月3日
※雨天時は、滑走面のコンディションにより中止します

【利用時間】

18歳未満のヘルメット着用必須
パーチカルランプは全年齢着用・保護員も必須
料金支払い時に渡されるリストバンドの着用
その他詳細は江東スポーツ施設運営パートナーズへお問い合わせください。



夢の島スケートボードパークを含め、屋外スポーツ施設のお問合せは

江東スポーツ施設運営パートナーズ
(<https://www.di-ksp.jp>)

〒136-0081 江東区夢の島1-1-2
☎3522-0846
(代表:夢の島競技場内)

その他の屋外スポーツ施設

- 野球場、運動場(ソフトボール)
夢の島総合運動場(野球場、少年野球場) 夢の島1-1-1
潮見野球場 潮見1-1-1
亀戸野球場 亀戸2-6-50
新砂運動場 新砂3-9-1
- 運動場(サッカー)
新砂運動場 新砂3-9-1
- 庭球場
深川庭球場 富岡1-17-9
豊住庭球場 東陽6-1-13
潮見庭球場 潮見1-1-1
亀戸庭球場 亀戸2-6-50
東砂庭球場 東砂1-2-13
荒川・砂町庭球場 東砂3-28-13
新砂運動場・庭球場 新砂3-9-1
- プール(夏季のみ)
越中島プール 越中島1-3-23

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

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



スポーツ施設を使って健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、2019(令和元)年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。
(厚生労働省 e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」より引用)

現代はコロナ禍だけでなく、家事や仕事の自動化、交通手段の発達等によって身体活動量が低下していると言われています。併せて、身体活動量の多い方は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いことが認められています(厚生労働省「身体活動・運動」より一部抜粋)。

また、1日あたり4,000歩を歩き、うち5分間を中強度の運動(速歩きなど)にあてることで、うつ病を予防・改善できる可能性があることがわかっており、これを8,000歩、20分に増やせば、生活習慣病の予防にもつながるとされています(スポーツ庁「スポーツ庁が考える「スポーツ」とは?」より抜粋)。

第76回(令和4年度)江東区民体育大会 優勝者・チーム

令和4年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下の通りです。

- 剣道大会
 - 小学生低学年の部 鈴木 瑛斗 (福住剣友会)
 - 小学生高学年の部 溝上 篤史 (福住剣友会)
 - 中学生の部 下村 泰之 (福住剣友会)
 - 三段以下の部 竹内 尚大 (東京海洋大学)
 - 四・五・六段の部 西山 亮 (福住剣友会)
- クレー射撃大会
 - トラップの部
 - Aクラス 井上 拓海
 - Bクラス 吉岡 壽夫
 - スキートの部
 - Aクラス 霞 利夫
- ダンススポーツ大会
 - 中級戦(スタンダード) 前林 享佑・馬場 穂加ペア
 - 中級戦(ラテン) 前林 享佑・馬場 穂加ペア
 - 区長杯 馬場 勝・馬場 和子ペア (アクティヴ)
- バスケットボール大会
 - 小学生の部
 - 男子 深川バスケットボールクラブ
 - 女子 深川バスケットボールクラブ

- ライフル射撃大会
 - 正式競技
 - SFRP-60 森 広介
 - ARS-60 森 広介
 - オープン競技
 - HR-40 笠井 真吾
- ゴルフ大会
 - 総合
 - 男子 中山 和成
 - 女子 安嶋 はづき
 - ドラゴン賞(アウトスタート)
 - 男子 松野 淳一
 - 女子 安嶋 はづき
 - ドラゴン賞(インスタート)
 - 男子 内藤 寿彦
 - 女子 山中 浩美
 - ニアピン賞(アウトスタート)
 - 中原 健一
 - ニアピン賞(インスタート)
 - 山中 浩美
 - ベストグロス賞
 - 男子 中山 和成
 - 女子 山中 浩美
- 駅伝競走大会
 - 一般の部(5km×5人) 江東シスターズのみ (01:28:00)
 - 壮年の部(5km×5人) 東砂SCRC D (01:38:18)
 - 中学の部(3km×5人) 深川第三中学校A (00:53:02)
 - 女子の部(2km×5人) 深川第三中学校 (00:39:56)

第77回(令和5年度)江東区民体育大会について

第77回江東区民体育大会は以下の通り開催予定です。

大会名	クラス	開催時期	募集時期
バレーボール大会	9人制の部(男・女) 6人制の部(男・女) 家庭婦人の部 小学生の部	4~6月	
弓道大会		4月	
サッカー大会	一般男子の部 少年の部	4, 5月	
ソフトテニス大会		6月	
バスケットボール大会	一般の部(男・女) 小学生の部 募集時期調整中 中学生の部・一般の部 小学生の部 募集時期調整中	8, 9月 4~9月 10, 11月	
軟式野球大会		6月	
バドミントン大会		4月	
テニス大会		4月	
卓球大会		4月	
剣道大会		4月	
空手道大会		5月	
ハンドボール大会		5月	
ゲートボール大会		5月	
ソフトボール大会		6, 7月	
柔道大会		5月	
ビーチボール大会		5月	
民謡大会		5月	
なぎなた大会		4月	
ラジオ体操大会		7月	
水泳大会		8月	
陸上競技大会		9月	
ゴルフ大会		調整中	<秋季>調整中
クレー射撃大会		調整中	
ダンススポーツ大会		10月	
ライフル射撃大会		調整中	
駅伝競走大会		R6.1月	
エアロビクス大会		12月	

※武術太極拳競技大会は、中止となりました。
※募集開始時期は令和5年2月現在の予定です。
※感染拡大状況などにより、大会の一部または全てが日程変更または中止となる場合がございます。

“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行 <http://www.dikd.co.jp>
〒1101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5 TEL.03-3261-7731 FAX.03-3261-7732

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

補聴器の疑問 お答えします

補聴器のことなら 城東補聴器センターにおまかせください

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> 営業時間(両店とも) 10:00~17:30 日・祝定休

まずは今の自分を知ってみましょう!

運動が健康寿命の延伸に良いとは言っても、急に強度の高い運動を始めるのは逆効果です。まずは、今の自分を知ることから始めましょう。屋内スポーツ施設では、各種測定器があり気軽にご利用いただけます。測定結果を継続的に記録すると自身の変化の指標に活用できます。定期的な測定のために屋内スポーツ施設へ通うだけでも日常生活に運動を取り入れられます。(徒歩や自転車を利用すれば、さらに運動につながりますよ。)

○屋内スポーツ施設、健康センターで測定できる項目について

	スガ館	深川	亀戸	有明	東砂	深川北	健セ
身長	○	○	○	○	○	○	○
体重	○	○	○	○	○	○	○
体圧	○	○	○	○	○	○	○
体組成	○	○	○	○	○	○	○
握力	○	○	○	○	○	○	○
長座体前屈	○	○	○	○	○	○	○
歩行姿勢	○	○	○	○	○	○	○

【○】…無料で測定できます。
【◇】…トレーニング室やプール等をご利用の際に、測定器が使用できます。(トレーニング室やプール等のご利用は有料)
【-】…測定器がありません。
※常設していない測定器の使用を希望される場合は、窓口にてお申し出ください。



運動のきっかけは人それぞれ! 目的に合わせた屋内スポーツ施設の利用方法!

- 自身のペースで運動する **2P** 個人利用
- 仲間と一緒に楽しく運動する **3P** 団体利用

※団体利用をするには、江東区スポーツネットへの登録が必要です。
※利用したい施設によりカード種別が異なります。
※登録可能な窓口は以下の通りです。
登録の詳細は窓口へお問い合わせください。

○カード種別と利用できる施設(室場)について

種別	利用できる室場
体育館	体育室、武道場、多目的室、会議室など
プール	屋内プール、会議室
野球・ソフトボール	野球場
サッカー	運動場
テニス	庭球場

○江東区スポーツネットの登録できる窓口について

施設名	所在地	電話番号
スポーツ会館	北砂1-2-9	3649-1701
深川スポーツセンター	越中島1-2-18	3820-5881
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
健康センター	東陽2-1-1	3647-5402
夢の島競技場	夢の島1-1-2	3522-0846

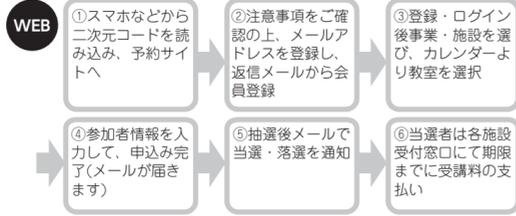
- 決まった時間で定期的に運動する **3P** 教室・イベント
- 好きな種目、新しい種目にチャレンジ

第1期教室 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。

Table with 4 columns: 申込締切, 抽選, 支払締切, 追加申込み受付開始. Dates: 3月3日(金) 必着, 3月8日(水), 3月19日(日), 3月12日(日).



- 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。
●個人利用・教室・イベント予約サイト URL https://koto-hsc3.rev.jp/

*感染症等による事情により、内容変更や開催中止となる場合があります。

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。

Form for return envelope with fields for recipient name, address, and return address. Includes QR code and return instructions.

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。(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。
●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。

開催する教室は、5~7面の一覧表にてご確認ください

江東区体育協会加盟団体等会員募集

江東区体育協会加盟団体等では、各競技の普及に努めると共に区民の健康づくり、体力づくり、仲間づくり等の活動を行っています。加盟することで主催大会や行事、発表会等に参加できたり、各種大会や講習会等の情報を提供することもできます。まずは気軽にお問合せください。

江東区体育協会

〒135-0016 江東区東陽2-1-1(江東区健康センター内)
☎3647-5402 FAX 3647-5048
✉koto-sa@koto-hsc.or.jp https://www.kototaiky.gr.jp/



Table with 2 columns: 江東区水泳連盟, 江東区クレー射撃連盟. Details include membership qualifications, fees, and contact information.

Table with 2 columns: 江東区ラジオ体操連盟, 江東区なぎなた連盟. Details include membership qualifications, fees, and contact information.

Table with 2 columns: 江東区合気道連盟, 江東区武術太極拳連盟. Details include membership qualifications, fees, and contact information.

Table with 2 columns: 江東区エアロビック連盟, 江東区ゴルフ連盟. Details include membership qualifications, fees, and contact information.

深川北スポーツセンター

135-0023 江東区平野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

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like シニア体操, はつらつ体操, 転ばぬ先のトレーニング.

一般向け教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like 身体を整えるコアトレ, 太極拳, ヨガ(水), ソフトエアロ, パドミントン, etc.

一般向け教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like フライデーアクアピクス, 基礎から学べる4泳法.

女性対象教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like ハワイアン・フラ, 女性水泳.

子ども・親子向け教室

*対象年齢は、令和5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。

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Lists classes like げんキッズ体操, ミニバスケットボール, 卓球, スポーツ塾.

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。

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

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like シニア体操, 免疫カアップ体操, 転ばぬ先のトレーニング.

一般向け教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like 併修アプトレニング プラス, ハワイアンフラ(朝), 太極拳, 体幹アプトレニング, リラックスヨガ, etc.

一般向け教室

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 定員, 受講料. Lists classes like ソフトテニス, パドミントン.

子ども・親子向け教室

*対象年齢は、令和5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。

Table with 6 columns: No., 教室名/コース, 時間, 曜日, 期間(回数), 対象, 定員, 受講料. Lists classes like キッズア, 親子体操, ミニバスケットボールA, ミニバスケットボールB, スポーツ塾.

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。

ISHIN Creative Building Maintenance 株式会社 和心. Logo and contact information for building maintenance services.

日本美装株式会社. Logo and contact information for comprehensive building management services.

有限会社 アクアティック AQUATIC. Logo and contact information for pool management and water sports services.

株式会社 荘司電気. Logo and contact information for electrical work, design, and construction services.

光管財株式会社 HIKAL KANZAI. Logo and contact information for facility management, equipment maintenance, and school services.

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	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
ス1	転ばぬ先のトレーニング(火) ※1	13:30~14:30	火	4/11~ 7/18(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。	35人	7,280円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	4/14~ 7/21(14回)		30人	7,280円
ス3	60歳からのチェアピクス	9:30~10:30	水	4/12~ 7/19(14回)	イスに座ってストレッチや体操を行います。	35人	5,600円
ス4	ロコモ予防教室	13:30~14:30	木	4/13~ 7/20(14回)	下半身を中心に鍛え、いつ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	5,600円
ス5	シニア体操A ※2	9:00~10:00	金	4/14~ 7/21(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。	各50人	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	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	ストレッチエクササイズ 6回トレ	11:00~12:00	水	4/12~ 6/21(10回)	30人	5,700円
ス8	気楽にヨガ ※3	13:30~14:30				7,980円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	11:30~12:30	木	4/12~ 7/19(14回)	各35人	7,980円
ス10	太極拳	14:30~15:30				7,980円
ス11	身体を整えるコアトレ	13:00~14:00	金	4/13~ 6/22(10回)	30人	5,700円
ス12	パワーヨガ ※4	11:00~12:00				7,980円
ス13	発声エクササイズ	9:00~10:00	月	4/14~ 6/23(10回)	30人	5,700円
ス14	ボクササイズ	19:30~20:30				7,980円
ス15	水中ウォーキング	10:00~11:00	水	4/17~ 7/ 3(7回)	30人	4,760円
ス16	アクアベシック	14:20~15:20				8,840円
ス17	ナイトスイミング	19:00~20:00	木	4/12~ 7/12(13回)	各30人	8,840円
ス18	アクアピクス	10:00~11:00				8,840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。

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス19	マンデーフラ	14:30~15:30	月	4/17~ 9/ 4(10回)	35人	5,700円
ス20	レディースヨガ(火) ※4	10:00~11:00	火	4/11~ 7/18(14回)	30人	7,980円
ス21	ハワイアンフラ	11:00~12:00	水	4/12~ 7/19(14回)	各35人	7,980円
ス22	骨盤調整ストレッチ	15:30~16:30				7,980円
ス23	レディースヨガ(金) ※3	13:00~14:00	金	4/14~ 7/21(14回)		7,980円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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。

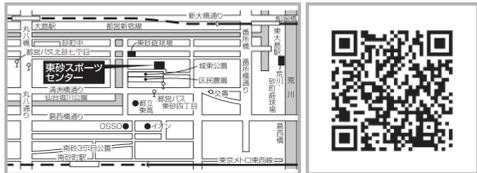
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
ス24	踊ってみよう! K-pop	16:30~17:30	木	5/11~ 7/13(10回)	小学生	25人	7,200円
ス25	キッズ空手		4/13~ 7/20(14回)	20人		7,280円	
ス26	パンピ体操	11:00~12:00	金	5/12~ 7/14(10回)	2・3歳児と保護者	20組	8,200円
ス塾	スポーツ塾	9:30~11:30	土	4/22~ 3/ 9(15回)	小学生	72人	4,650円

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2 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	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	転ばぬ先のトレーニング	13:30~14:30	火	4/11~ 6/27(12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。	40人	6,240円
東2	シニア体操(水) ※1		水	4/12~ 6/28(11回)		65人	4,400円
東3	シニア体操(木) ※1	9:30~10:30	木	4/13~ 6/29(11回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつでも動ける身体づくりをサポートします。	35人	4,400円
東4	シニア体操(金) ※1	13:00~14:00	金	4/14~ 6/30(11回)		65人	4,400円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東5	モーニングバドミントン ※2	10:00~11:30	火	4/11~ 6/27(12回)	60人	8,040円
東6	脳トレ	13:30~14:30			25人	6,840円
東7	ヨガ(水) ※3	19:15~20:15	水	4/12~ 6/28(11回)	25人	6,270円
東8	イブニングバドミントン ※2	19:30~21:00			60人	7,370円
東9	発声エクササイズ	9:30~10:30	木	4/13~ 6/29(11回)	各25人	6,270円
東10	身体を整えるコアトレ	11:00~12:00			6,270円	
東11	ヨガ(木) ※3	14:30~15:30	金	4/14~ 6/30(11回)	25人	6,270円
東12	ヨガ(金) ① ※3	9:30~10:30			50人	6,270円
東13	ビューティーストレッチ	10:00~11:00	土	4/14~ 7/ 7(11回)	25人	6,270円
東14	ハワイアンフラ	14:30~15:30			50人	6,270円
東15	ヨガ(金) ② ※3	19:15~20:15	日	4/15~ 7/ 7(11回)	各25人	5,700円
東16	骨盤矯正ヨガ	9:30~10:30			5,700円	
東17	アクアピクス	11:00~12:00	火	4/11~ 6/27(12回)	各36人	8,160円
東18	水中くらくら運動	14:00~15:00	水	4/12~ 6/28(11回)		7,480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。

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
東19	東砂SCスイミング(中級) ※4	11:00~12:00	木	4/13~ 6/29(11回)	各36人	7,480円
東20	東砂SCスイミング(初級) ※4		金	4/14~ 6/30(11回)		7,480円
東21	水中ウォーキング	14:00~15:00	木	4/13~ 6/29(11回)	50人	7,920円
東22	ナイトアクアピクス	19:00~20:00				7,480円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
東23	子どもリズムダンス	16:15~17:15	火	4/11~ 6/27(12回)	小学生	70人	6,600円
東24	マヨヨガ	10:00~11:00	水	4/12~ 6/28(11回)	生後2か月から歩き始める前の子と保護者	25組	9,020円
東25	ミニバスケットボール①	16:30~17:30			小学1~3年生	各50人	5,720円
東26	ミニバスケットボール②	17:40~18:40	木	4/13~ 6/29(11回)	小学4~6年生	50人	5,720円
東27	幼児体操	16:00~17:00			4・5歳児	50人	7,920円
東28	K i d s 空手	18:00~19:00	金	4/14~ 6/30(11回)	5歳児~小学6年生	40人	5,720円
東29	親子deニコニコ体操	11:00~11:45			2・3歳児と保護者	30組	9,020円
東塾	スポーツ塾	9:25~11:30	土	5/ 6~ 3/ 2(14回)	小学生	100人	4,340円

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	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
深1	シニア体カアップ体操(火) ※1	13:30~14:30	火	4/11~ 7/11(13回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体カアップを行う教室です。	各35人	5,200円
深2	シニア健康体操脳トレプラス ※1	9:30~10:30	水	4/12~ 7/12(13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。
深3	シニア健脚カアップ体操 ※1	11:00~12:00	木	4/13~ 7/13(13回)	いつ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。	5,200円	
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30~10:30				6,760円	
深5	シニア体カアップ体操(金) ※1	13:30~14:30	金	4/14~ 7/14(13回)	生涯元気に!有酸素運動をメインに体カアップを行う教室です。	5,200円	
深6	シニア筋カアップ体操 ※1	14:00~15:00				日常生活を元気に過ごすための筋カアップや、コーディネーション(調整)を行います。	5,200円

一般向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
深7	ナイトクライミング	19:00~20:00	月	4/17~ 7/ 3(6回)	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30~10:30	火	4/11~ 7/11(13回)	各25人	7,410円
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00~12:00				7,410円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15~16:15	水	4/11~ 6/ 6(8回)	30人	4,800円
深11	バドミントン ※3	19:00~20:30				8,710円
深12	卓球	9:00~10:30	木	4/12~ 7/12(13回)	32人	8,710円
深13	エンジョイバドミントン ※3&4	10:45~12:15				10,530円
深14	中級者バドミントン ※6	10:45~12:15	金	4/14~ 7/14(13回)	25人	7,410円
深15	弓道	19:00~20:30				8,500円
深16	柔道(一般) ※8	9:30~10:30	土	4/15~ 7/15(12回)	各35人	6,840円
深17	ピラティス	10:05~11:05				6,840円
深18	モーニングバドミントン ※3&5	9:00~10:30	日	4/15~ 3/16(15回)	小学生	10,000円
深19	体力&免疫力カアップ体操	9:30~10:30				10,000円
深20	モーニングクライミング	10:00~11:00	月	4/16~ 7/16(13回)	25人	7,410円
深21	リフレッシュ体操	11:00~12:00				7,410円
深22	リラクسسヨガ ※7	8:50~ 9:50	火	4/16~ 7/16(13回)	25人	6,840円
深23	パワフルヨガ ※7	10:05~11:05				6,840円
深24	ソフトヨガ ※7	11:20~12:20	6,840円			

女性対象教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深25	ハワイアンフラ	11:00~12:00	木	4/13~ 7/13(13回)	小学3~6年生	40人	7,410円
深26	レディースドミントン ※3&5	10:45~12:15	金	4/14~ 7/14(13回)	小学生	64人	8,710円

子ども・親子向け教室

※対象年齢は、令和5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	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料
深27	ミニバスケットボールA	15:00~16:00	水	4/12~ 7/12(13回)	小学1~3年生	各60人	6,760円
深28	ミニバスケットボールB	16:10~17:10			小学3~6年生	6,760円	
深29	柔道(小学生) ※8	19:00~20:30	木	6/ 1~ 6/29(5回)	小中学生	20人	6,760円
深30	キッズバク転チャレンジ	16:15~17:15			小学生	20人	10,000円
深31	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30~17:30	金	4/14~ 7/14(13回)		30人	9,360円
深32	ジュニアライミングスクール	9:30~10:30	土	4/15~ 7/15	(6回) 小学3~6年生	12人	9,000円
深33	ベビー体操(土)	10:10~11:00			(12回) 1・2歳児と保護者	20組	9,840円 親子11,040円
深34	親子クライミングスクール	11:00~12:00	日	4/15~ 3/16(15回)	(6回) 小学1・2年生と保護者	6組	18,000円
深35	ひよこ体操(土)	11:10~12:00			(12回) 2・3歳児と保護者	20組	9,840円 親子11,040円
深塾	スポーツ塾	9:30~11:30	土	4/15~ 3/16(15回)	小学生	100人	4,650円

ヨガ教室、ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットもしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
※1~※3、※7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「エンジョイバドミントン」は、初心者から江東区バドミントン協会が行っている大会で4部に登録されている方相当を対象とします。
※5「モーニングバドミントン」「レディースバドミントン」は、初心者から江東区バドミントン協会が行っている大会で4部、3部に登録されている方相当を対象とします。
※6「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・2部に登録されている方相当を対象とします。
※8一組と小中学生合わせて20人です。

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