応援します！　あなたの健康づくり

フィットこうとう

NO.84　平成26年（2014年）2月20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

4月スタート 276教室 教室大募集

申込方法は2ページへ

スタートの春!

あなたの目的に合ったスタートを!

「運動しなきゃ」と思う瞬間は誰にでもあるはず。でも、思うきっかけは人それぞれ。体力向上、メタボ解消、ストレス発散にダイエット。そして競技技術の向上も。それと同様でスポーツセンターで開催している教室も多種多様です。きっとあなたに合う教室が見つかりますよ。

水泳・体操・ダンスやヨガに太極拳

経験豊富な講師陣でお待ちしています。

「ついていけるか心配」そんな思いをする方も多いかもしれませんが、ご安心ください。各教室の講師陣は経験豊かな方ばかり。わからないことなども気軽に質問できます。気軽な会話がお友達づくりのきっかけに繋がるかもしれません。運動も!友達も!と、あなたの一歩は大きく広がる可能性にあふれています。

じっくり探してぴったりの教室をみつけよう。

小学生スポーツ塾　受講生募集!

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、小学生の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。

実施日程等は右表のとおりです。（内容は開催施設によって異なります。）

お申込みは往復はがきに、2面に掲載されている必要事項をご記入の上、**3/3（月）必着で郵送してください。**お申込み多数の場合は区内在住・在学優先での抽選となります。

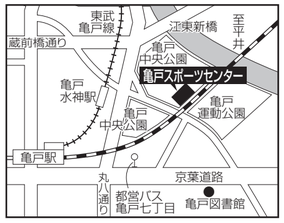
教室名	日程・回数	受講料	時間	対象	定員	申込み先
スポーツ会館 スポ館スポーツ塾	4/26~3/14 （全18回）	5,400円	9:30~11:30	1~6年生	130人	〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館　☎3649-1701
深川スポーツセンター 深川スポーツ塾	4/19~3/28 （全17回）	5,100円	9:20~11:40		180人	〒135-0044 越中島1-2-18 深川スポーツセンター　☎3820-5881
亀戸スポーツセンター 亀戸わくわくスポーツ塾	4/26~3/7 （全15回）	4,500円	9:30~11:30		100人	〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター　☎5609-9571
有明スポーツセンター※ 有明スポーツ塾	4/19~3/7 （全10回）	3,000円	13:30~15:00		60人	〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンター　☎3528-0191
東砂スポーツセンター 砂町スポーツ塾	4/26~3/7 （全15回）	4,500円	9:25~11:30		100人	〒136-0074 東砂4-24-1 東砂スポーツセンター　☎5606-3171
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in 体育室	4/26~3/28 （全9回）	2,700円	9:30~11:30		80人	〒135-0023 平野3-2-20 深川北スポーツセンター　☎3820-8730
深川北スポーツセンター 深川北スポーツ塾 in プール	4/19~3/21 （全9回）		9:35~11:15	1~4年生	50人	

※今まで行っていましたスポーツ塾（サッカー・ミニバス）は「サッカー教室」「ミニバスケットボール教室」として4・5面で募集いたします。

再生紙を使用しています。

亀戸スポーツセンター

〒136-0071 亀戸8-22-1
☎5609ー9571
亀戸　スポーツ　検索



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

あなたの満足きっと見つかる!

安全に、効率良く運動するなら、水中運動が最適

広い体育館で、いっしょに遊ぼう!

シニア(60歳以上)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	4/11〜7/25(15回)	40人	7,500円
亀2	シルバー体操	10:00〜11:15	火	4/8〜7/29(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	4/8〜7/29(15回)	50人	8,250円
亀4	ハワイアン・フラ(朝)	11:15〜12:15			各40人	8,250円
亀5	ハワイアン・フラ(夜)	19:30〜20:30	木	4/10〜7/24(15回)		8,250円
亀6	健康シェイプアップ	13:30〜14:45	水	4/9〜7/16(15回)		8,250円
亀7	リラックスヨガ	13:30〜15:00	木	4/10〜7/24(15回)	各60人	8,250円
亀8	バドミントン	19:30〜21:00		4/10〜6/19(10回)		5,500円
亀9	火曜朝のスイミング	9:30〜11:00	火	4/8〜7/8(11回)		7,150円
亀10	火曜夜のスイミング	19:00〜20:30			30人	7,150円
亀11	木曜朝のスイミング	9:30〜11:00	木	4/10〜7/10(13回)	60人	8,450円
亀12	金曜朝のスイミング	10:45〜12:15	金	4/11〜7/11(13回)	40人	8,450円
亀13	脂肪燃焼アクア NEW	11:15〜12:15	水	4/9〜7/9(14回)	各50人	9,100円
亀14	アクアリラックス	11:15〜12:30	木	4/10〜7/10(13回)		8,450円
亀15	アクアウォーキング	9:30〜10:30	金	4/11〜7/11(13回)	30人	8,450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16	女性水泳	9:30〜11:00	水	4/9〜7/9(14回)	60人	9,100円

子ども・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17	親子でチャレンジ体操(1歳児) リニューアル	10:00〜10:50	水	4/9〜6/25(12回)	H24.4.2〜H25.4.1生まれの子と保護者	各40組	7,200円 双子8,200円
亀18	親子でチャレンジ体操(2歳児) リニューアル	11:10〜12:00			H23.4.2〜H24.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀19	親子でスマイル体操(1歳児) リニューアル	10:00〜10:50	木	4/10〜7/3(12回)	H24.4.2〜H25.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀20	親子でスマイル体操(2歳児) リニューアル	11:10〜12:00			H23.4.2〜H24.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,200円
亀21	コアラ体操	13:30〜14:30	土	4/19〜7/5(9回)	H23.4.2〜H25.4.1生まれの子と保護者	30組	5,400円 双子6,400円
亀22	4歳児体操	14:30〜15:20	火	4/8〜7/8(12回)	H22.4.2〜H23.4.1生まれの子と保護者	40人	6,000円
亀23	5歳児体操	15:30〜16:20			H21.4.2〜H22.4.1生まれの子と保護者	各50人	6,000円
亀24	6歳児体操	16:30〜17:20			H20.4.2〜H21.4.1生まれの子と保護者		6,000円
亀25	ママヨガ	10:00〜11:00	水	4/9〜7/9(14回)	お母さんとH25.4.2以降に生まれた子	30組	8,400円
亀26	こども体操1・2年生コース	15:30〜16:30		4/9〜6/25(12回)	小学1・2年生	50人	6,000円
亀27	こども体操3〜6年生コース	16:40〜17:40			小学3〜6年生	各40人	6,000円
亀28	キッズチア　Aコース 通年教室	15:00〜16:00		4/9〜8/27(19回)	5・6歳児(H20.4.2〜H22.4.1生まれ)		9,500円
亀29	キッズチア　Bコース 通年教室	16:00〜17:00			小学1〜6年生		9,500円
亀30	こどもバレエ　Aコース	15:30〜16:30	木	4/10〜7/3(12回)	5・6歳児(H20.4.2〜H22.4.1生まれ)	各30人	6,000円
亀31	こどもバレエ　Bコース	16:30〜17:30			小学1〜3年生		6,000円
亀32	ミニバスケットボール　1・2年生コース	15:30〜16:30	金	4/11〜7/11(13回)	小学1・2年生	各50人	6,500円
亀33	ミニバスケットボール　3〜6年生コース	16:40〜17:40			小学3〜6年生		6,500円
亀34	キッズ空手	16:30〜17:30	火	4/8〜7/8(12回)	小学1〜6年生	各30人	6,000円
亀35	こどもマスターズスイミング 通年教室	16:30〜18:00	月・水	4/9〜7/9(20回)	小学3〜6年生かつ4泳法で25m泳げること		11,000円
亀36	5・6歳児スイミング(水曜コース)	15:00〜16:00	水	4/9〜7/9(14回)	5・6歳児(H20.4.2〜H22.4.1生まれ)	各40人	7,700円
亀37	5・6歳児スイミング(金曜コース)	15:00〜16:00	金	4/11〜7/11(13回)	5・6歳児(H20.4.2〜H22.4.1生まれ)		7,150円
亀38	こどもスイミング木曜　1・2年生コース	16:10〜17:10	木	4/10〜7/10(13回)	小学1・2年生	各60人	7,150円
亀39	こどもスイミング木曜　1〜6年生コース	17:20〜18:20			小学1〜6年生		7,150円
亀40	こどもスイミング金曜　1・2年生コース	16:10〜17:10	金	4/11〜7/11(13回)	小学1・2年生		7,150円
亀41	こどもスイミング金曜　1〜6年生コース	17:20〜18:20			小学1〜6年生		7,150円

思いたったらすぐ出来る!! ワンタイムレッスン&ショートエクササイズ情報

★ワンタイムレッスン
1回払いのお手軽レッスン

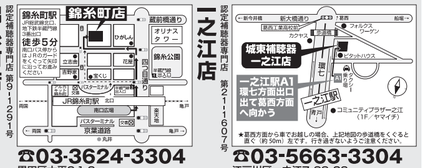
エアロビクス	火	10:00〜11:00
ヨガ	水	19:15〜20:15
ヨガ	木	9:30〜10:30
エアロビクス	木	10:45〜11:45

参加費:1回500円(10回参加で1回無料のスタンプカードも発行中)
持ち物:運動しやすい服装　タオル　飲み物　室内履き
備　考:ロッカー代20円投入開閉自由10円返却式
券売機でチケットを購入し、着替えて会場へお時間までにお越しください。

★ショートエクササイズ★15〜45分のプログラム★
ストレッチ・サーキット・リズム体操、ベリーダンス等、
有酸素運動から筋トレ系、ダンス系。
さまざまなプログラムにトレーニング室利用料だけで参加できます。
詳細はホームページ、もしくは館内配布のチラシでご確認ください。

教室ご参加にあたって
・卓球・ソフトテニス教室は5月頃区報でお知らせします。
・こどもバレエはレオタード等のウェアをご用意の上ご参加いただきます。
・キッズチア・こどもマスターズスイミングは1期の受講生が2・3期と優先的に受講可能となります。
・キッズ空手は道着不要です。
・各種水泳教室は、レベル分けを行い班ごとに練習を行います。
・その他お申込みに関する注意事項は2面をご確認ください。

補聴器を試してみませんか?
「まずは、ちょっと試してみよう」
そんな気持ちだけを持ってご来店ください。
☆補聴器のご相談やお試しはすべて無料です
☆ご試聴いただいた方に**ボックスティシュ1箱**差し上げます
城東補聴器センター　城東補聴器　検索

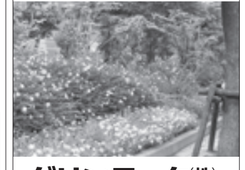


認定補聴器専門店 第91129号 錦糸町店
☎03-3624-3304
墨田区本平3-1-2
営業時間／9:30〜17:30 日・祝定休

認定補聴器専門店 第21110079号 一之江店
☎03-5663-3304
江戸川区一之江7-88-20
営業時間／9:30〜17:30 日・祝定休

スポーツと文化の普及・振興をサポートする企業です。
スタッフ募集中!!
トレーニングルーム・スタジオ
プール・健康づくり教室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

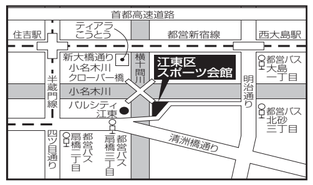
温室工事
造園工事
貸鉢リース



グリンテック(株)
☎03(3646)3111
http://www.green-tec.co.jp/
〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9
☎3649ー1701
江東区スポーツ会館　検索



交通機関

●都営地下鉄新宿線
西大島駅　徒歩12分
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
扇橋三丁目　徒歩4分
大島一丁目　徒歩8分

※障害者水泳教室の申込は区報(4/1号)でお知らせいたします。
※スポーツ会館では、同じ教室に限り、ご夫婦や兄弟姉妹での同時抽選を行っています。1枚のはがきにご記入ください。

シニア(60歳以上)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	4/1〜6/24(11回)	各30人	5,500円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金)			金	4/4〜6/27(12回)		6,000円
ス3	シルバー体操A	強度:高	9:15〜10:30	金	4/4〜7/11(14回)	各70人	4,900円
ス4	シルバー体操B	強度:中	11:00〜12:15				4,900円
ス5	60歳からのチェアビクス	強度:低	9:30〜10:30	水	4/2〜7/9(15回)	40人	5,250円
ス6	ロコモ予防教室	強度:低	9:30〜10:45	木	4/3〜7/10(14回)	30人	4,900円

一般対象教室

※ヨガ系教室・気功・脂肪燃焼エクササイズに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※ナイトスイミング・サタデースイミングは中学生以上の参加可(ただし、ナイトスイミング参加の中学生は要保護者送迎)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス7	気楽にヨガ①	13:30〜14:30	火	4/1〜7/8(13回)	各25人	7,150円
ス8	気楽にヨガ②	16:00〜17:00				7,150円
ス9	パワーヨガ	10:00〜11:00	金	4/4〜7/11(14回)		7,700円
ス10	気功	14:45〜15:45	火	4/1〜7/8(13回)		7,150円
ス11	脂肪燃焼エクササイズ	9:30〜10:30	水	4/2〜7/9(15回)		8,250円
ス12	太極拳	10:00〜11:30	金	4/4〜7/11(14回)	60人	7,700円
ス13	ナイトスイミング	19:00〜20:30	水	4/2〜7/9(15回)	40人	9,750円
ス14	サタデースイミング①	9:45〜11:15	第1.3.5土	4/5〜3/7(21回)	各60人	13,650円
ス15	サタデースイミング②	11:15〜12:45				13,650円
ス16	アクアベーシック	14:20〜15:20	水	4/2〜7/9(15回)	各50人	9,750円
ス17	アクアダンス		木	4/3〜7/10(14回)		9,100円

女性限定教室

※ヨガ系教室・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをご用意ください。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
ス18	レディースヨガ(火)	10:00〜11:00	火	4/1〜7/8(13回)	各25人	7,150円
ス19	レディースヨガ(金)	13:30〜14:30	金	4/4〜7/11(14回)		7,700円
ス20	骨盤調整ストレッチ①	10:45〜11:45	水	4/2〜7/9(15回)		8,250円
ス21	骨盤調整ストレッチ② NEW	12:00〜13:00				8,250円
ス22	ハワイアンフラ	11:00〜12:00	水	4/2〜7/9(15回)	各40人	8,250円
ス23	マンデーフラ	14:30〜15:45	月	4/7〜9/29(11回)		6,050円
ス24	女性水泳　週2日	9:45〜11:15	月・木	4/3〜7/10(21回)	各60人	13,650円
ス25	女性水泳　週1日		水	4/2〜7/9(15回)		9,750円

子ども・親子向け教室

※ママヨガに参加される方はヨガマットをご用意ください。

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26	ママヨガ(火)	11:15〜12:15	火	4/1〜7/8(13回)	2歳未満のこどもと女性の保護者	各25組	8,450円
ス27	ママヨガ(金)		金	4/4〜7/11(14回)			9,100円
ス28	ひよこ体操(火)	10:00〜10:50	火	4/8〜7/8(12回)	1歳児と保護者(H24.4.2〜H25.4.1生)	各40組	7,200円(双子8,400円)
ス29	ひよこ体操(水)		水	4/9〜7/9(14回)			8,400円(双子9,800円)
ス30	パンビ体操(火)	11:00〜11:50	火	4/8〜7/8(12回)	2歳児と保護者(H23.4.2〜H24.4.1生)		7,200円(双子8,400円)
ス31	パンビ体操(水)		水	4/9〜7/9(14回)			8,400円(双子9,800円)
ス32	わんぱく体操(木)	14:45〜15:30	木	4/10〜7/10(13回)	3・4歳児(H22.4.2〜H24.4.1生)	各30人	6,500円
ス33	わんぱく体操(金)		金	4/11〜7/11(13回)			6,500円
ス34	チャレンジ体操(木)	15:45〜16:45	木	4/10〜7/10(13回)	5・6歳児(未就学児)(H20.4.2〜H22.4.1生)	各40人	6,500円
ス35	チャレンジ体操(金)		金	4/11〜7/11(13回)			6,500円
ス36	こども体操	16:00〜17:00	水	4/9〜7/9(14回)	小学1〜3年生	50人	7,000円
ス37	キッズ空手	16:30〜17:30	木	4/10〜9/25(23回)	小学1〜6年生	各30人	11,500円
ス38	ジュニアヒップホップビギナー NEW		火	4/8〜9/30(22回)			11,000円
ス39	ジュニアヒップホップステップアップ NEW	16:30〜18:00	金	4/11〜3/20(46回)	小〜中学生ダンス経験者(中学生は初心者可)		23,000円
ス40	親子スイム①	12:45〜13:30	第1.3.5土	4/5〜7/5(7回)	3・4歳児と保護者(H21.8.1〜H23.4.1生)	各30組	4,900円
ス41	親子スイム②		第2.4土	4/12〜7/12(7回)			4,900円
ス42	チャレンジスイム	15:15〜16:00	火	4/8〜7/8(11回)	5・6歳児(未就学児)(H20.4.2〜H22.4.1生)	35人	6,050円
ス43	のびのびスイム(火)	16:00〜17:15	火	4/8〜7/8(11回)	小学1〜3年生	各60人	6,050円
ス44	のびのびスイム(木)		木	4/10〜7/10(13回)			7,150円
ス45	すいすいスイム(火)	17:15〜18:30	火	4/8〜7/8(11回)	小学1〜6年生		6,050円
ス46	すいすいスイム(木)		木	4/10〜7/10(13回)			7,150円

申込方法

●●●お申込み方法は全館共通です●●●

1 ご希望の教室を開催している施設あてに往復はがきでお申込みください。お申込みあて先(所在地)は、下の表をご覧ください。応募多数の場合は区民優先で抽選となります。往復はがき1枚につき、1人1教室でお申込みください。
※窓口でも受付可能です。返信用のはがきをご用意の上ご来館ください。

全館共通注意事項

・区内在住・在勤・在学の方が優先となります。
・同一教室へのお申込みは1人1枚までです。
・医師等に運動を制限されている方や、妊娠中または妊娠の可能性のある方は、マタニティ教室を除き、ご参加いただけません。
・一般とは中学生を除く15歳以上の方です。
・実施日は祝日を除きます。
・教室開催会場へは受講者のみ入場できます。お子様等を場内で見学させることはできません。
・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いたします。
・プール教室については、おむつを使用している方はご参加いただけません。(防水おむつ使用不可)

■往復はがき記入例　締切 3/3(月) 必着

50 返信
□□□-□□□□
申込む方の住所
申込む方の氏名

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
④4月からの新学年(小中学生は記入)
⑤性別
⑥郵便番号・住所
⑦電話番号
⑧保護者氏名(中学生以下の方が受講される場合は記入)
⑨区外在住の方で区内在勤の方は、勤務先及び所在地・電話番号、区内在学の方は学校名

〈返信・表〉　〈往信・裏〉

お申込みあて先	所在地
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
健康センター	〒135-0016　東陽2-1-1

はがき申込み締切日(必着)	抽選日	支払締切日	追加申込み受付開始日
3/3(月)	3/5(水)	3/21(金・祝)	3/7(金)

2 結果をはがきで連絡します。当選の方は受講する施設でお支払いの手続きを行ってください。
お支払いの締め切りは**3/21(金・祝)**です。

落選の場合…
落選された方は、キャンセルが出た場合にご連絡させていただきます。必ず連絡が取れる電話番号をご記入ください。

追加募集は…
募集人数に達しない教室の受付開始は、開催施設窓口にて**3/7(金)**午前9:00から行います。
お申込みは先着順です!

企業・団体・ご家庭の皆様! その仕事私たちがやります!
公益社団法人
江東区シルバー人材センター
宛名賞状書き
屋内外清掃
家事援助 家庭内清掃 洗濯、ゴミ出し等
刃物研ぎ
誰か、この仕事やってくれないかな!
こんな仕事って誰に頼んだらいいのかしら?
襖・障子 網戸の張替え
植木剪定
パソコン入力
着付け 洋服リフォーム
まずはお電話を!
☎3649-3533　事務局　江東区東陽6-2-17 (高齢者総合福祉センター2F)　江東区シルバー　検索

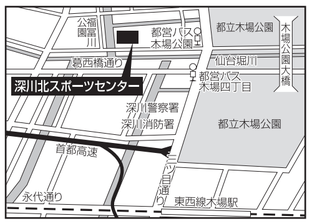
株式会社プロアバンセ
〒141-0022 東京都品川区東五反田2-3-5 五反田中央ビル5F
TEL 03-5791-1400　FAX 03-5791-1415
http://www.proavance.co.jp

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

申込方法は2ページをご覧ください

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20
☎3820ー8730
深北 スポーツ 検索



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
●東京メトロ半蔵門線
清澄白河駅　徒歩12分
●都営バス
木場公園　徒歩3分
木場四丁目　徒歩5分

シニア(60歳以上)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1	転ばぬ先のトレーニング	A	13:20～14:50	水	4/9～6/25(12回)	各30人	6,000円
北2	転ばぬ先のトレーニング	B	15:00～16:30				6,000円
北3	シルバー体操		13:45～15:00	火	4/8～7/15(13回)	50人	4,550円

一般対象教室

No.	教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北4	エアロビクス		10:30～12:00	火	4/8～7/15(13回)	25人	7,150円
北5	ソフト・エアロ		11:00～12:30	金	4/11～7/18(15回)	各50人	8,250円
北6	太極拳		9:20～10:50	水	4/9～7/16(15回)		8,250円
北7	バドミントン(中級者)		19:30～21:00		4/9～6/11(10回)		5,500円
北8	ハワイアン・フラ		11:00～12:20		#1 4/9～10/8(23回)		12,650円
北9	フライデー・フラ		19:20～20:40	金	#2 4/11～10/10(23回)	30人	12,650円
北10	楽らくヨガ		15:20～16:40	火	4/8～7/15(13回)	50人	7,150円
北11	パワーヨガ		19:20～20:50			各25人	7,150円
北12	ヨガ	水	9:10～10:40	水	4/9～7/16(15回)		8,250円
北13	ヨガ	木	10:30～12:00	木	4/10～7/17(15回)		8,250円
北14	リラックス・ヨガ		19:20～20:50				8,250円
北15	ピラティス・ヨガ		9:20～10:40	金	4/11～7/18(15回)	50人	8,250円
北16	ほぐしのヨガ		13:30～15:00			各25人	8,250円
北17	目覚めのヨガ		9:20～10:40	土	4/12～7/19(14回)		7,700円
北18	一般水泳(週2回コース)		18:45～20:15	月・金	4/11～7/18(21回)	各50人	13,650円
北19	アクアビクスinナイト		19:00～20:15	火	4/8～7/15(12回)		7,800円
北20	ビギナーズ水泳		11:45～13:15	水	4/9～7/16(15回)	30人	9,750円
北21	フライデーアクアビクス		10:00～11:15	金	4/11～7/18(15回)	50人	9,750円

#1 ハワイアン・フラは7/23、30、8/6、13を除く。　#2 フライデー・フラは7/25、8/1、8、15を除く。

女性限定教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	募集人数	受講料
北22	リフレッシュ水泳	9:45～11:15	火	4/8～7/15(12回)	各50人	7,800円
北23	女性水泳		木	4/10～7/17(15回)		9,750円

子ども・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24	ベビータッチ		9:20～10:10	火	4/8～7/15(13回)	H25.4.2～H25.10.1生まれの子と保護者	25組	9,100円
北25	カンガルー体操			金	4/11～7/18(15回)	H24.10.2～H25.4.1生まれの子と保護者	各20組	9,000円
北26	コアラ体操	A	10:20～11:10			H24.4.2～H24.10.1生まれの子と保護者		9,900円(双子10,500円)
北27	コアラ体操	B	11:20～12:10					9,900円(双子10,500円)
北28	親子体操		14:30～15:30	木	4/10～7/17(15回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者	35組	9,000円(双子・年子10,500円)
北29	こども体操					H20.4.2～H22.4.1生まれの子	40人	7,500円
北30	キッズダンス		16:00～17:15			小学1～6年生	25人	7,500円
北31	ミニバスケットボール		16:00～17:30				50人	7,500円
北32	卓球		17:30～19:00		4/10～6/12(10回)	小学3～6年生	15人	5,000円
北33	ガールズ・チア		14:30～15:50	土	4/12～10/11(25回)	#3 小学1～6年生の女の子	各25人	12,500円
北34	ヒップホップ		16:10～17:25		4/12～7/19(14回)	小学4年生～中学3年生		7,000円
北35	幼児水泳(火曜)		15:00～16:00	火	4/8～7/15(12回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子		6,600円
北36	幼児水泳(金曜) NEW			金	4/11～7/18(15回)			8,250円
北37	こども水泳(火曜)	A	16:15～17:15	火	4/8～7/15(12回)	小学1～3年生	各60人	6,600円
北38	こども水泳(火曜)	B	17:15～18:15			小学1～6年生		6,600円
北39	こども水泳(金曜)	A	16:15～17:15	金	4/11～7/18(15回)	小学1～3年生		8,250円
北40	こども水泳(金曜)	B	17:15～18:15			小学1～6年生		8,250円

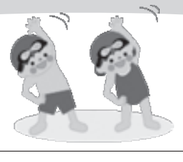
#3 ガールズ・チアは8/16を除く。

フリー参加型教室 (はがきの申し込みは必要ありません)　※開催日ごと先着順の募集となります。

教室名/コース		時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
北41	ナイトヨガ	19:50～21:00	第1・2・4 土	4/5～8/23(14回)	一般	30人(1回あたりの定員)	500円(1回)

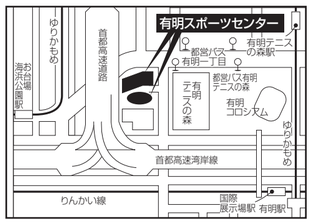
幼児水泳教室が2教室になりました!

人気の幼児水泳教室が、今までの火曜日に加え、H26年度より金曜日(15:00～16:00)も開催することになりました!
幼児(H20.4.2～H22.4.1生まれの子)を対象とし、水慣れ～初歩の泳法にチャレンジいたします。ご応募お待ちしております。



有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5
☎3528ー0191
有明 スポーツ 検索



交通機関

●臨海新交通ゆりかもめ
お台場海浜公園駅 徒歩10分
有明テニスの森駅 徒歩15分
●りんかい線
国際展示場駅 徒歩15分
●都営バス
有明一丁目 徒歩3分
有明テニスの森 徒歩7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)	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	4/10～8/28(15回)	25人	7,500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	ボディーアート体幹エクササイズ	13:30～14:30	火	4/8～7/29(11回)	40人	6,050円
有3	おめざめヨガ	10:00～11:15	金	4/4～7/25(17回)	各50人	9,350円
有4	ヨガ	19:15～20:30				9,350円
有5	バドミントン	10:30～12:00	火	4/8～7/29(11回)	45人	6,050円
有6	エンジョイナイトスイム	19:15～20:30	水	4/2～7/16(11回)	各40人	7,150円
有7	エンジョイモーニングスイム	10:00～11:15	金	4/4～7/18(11回)		7,150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8	ハワイアン・フラ	19:00～20:30	★木	4/3～7/31(18回)	50人	9,900円
有9	レディースアクアビクス	10:00～11:00	火	4/8～7/15(9回)	35人	5,850円
有10	女性水泳	10:00～11:15	水	4/2～7/16(11回)	55人	7,150円

子ども・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11	ベビママ産後ビューティー	10:20～11:20	水	4/2～8/27(15回)	生後2ヶ月から歩き始める前の子と保護者	40組	15,000円
有12	※1 パパ&ママファミリーエクササイズ	10:30～11:30	土	4/12～7/26(10回)	歩行可能から2歳までの子と保護者	30組	6,000円
有13	親子体操(1歳クラス)	11:30～12:30	金	4/4～7/2512回)	歩行可能から2歳未満までの子と保護者	各35組	子1人7,200円 双子8,400円
有14	親子体操(2歳クラス)	11:20～12:20	木	4/3～7/31(13回)	H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者		子1人7,800円 双子9,100円
有15	親子体操(3・4歳クラス)	11:00～12:00	火	4/8～7/29(11回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		子1人6,600円 子2人7,700円
有16	キッズ・ビート体操	15:30～16:30		4/8～7/22(10回)	H20.4.2～H23.4.1生まれの子	40人	5,000円
有17	幼児体操　4歳クラス NEW		金	4/4～7/25(12回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子	各45人	6,000円
有18	幼児体操　5・6歳クラス NEW	16:40～17:40		4/4～7/25(12回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの子		6,000円
有19	こども体操(1・2年生クラス)	15:45～16:45	水	4/9～7/16(10回)	小学1～2年生	各30人	5,000円
有20	こども体操(3～6年生クラス)	16:50～17:50	★水	4/9～7/16(10回)	小学3～6年生		5,000円
有21	有明キッズチア	17:00～18:15	木	4/10～ 7/17(9回)	小学1～6年生		4,500円
有22	※2 ヒップホップ(STD)	17:00～17:50	金	4/11～8/15(13回)	小学1～中学3年生		6,500円
有23	※2 ヒップホップ(EXP)	17:55～18:45		4/11～8/15(13回)			6,500円
有24	※3 田中光監修こども体操塾3・4歳親子クラス	12:45～13:35	土	4/12～H27・3/28(年16回)	H22.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者	30組	子1人11,200円 子2人12,800円
有25	※3 田中光監修こども体操塾5・6歳クラス	13:45～14:35			H20.4.2～H22.4.1生まれの子	各30名	9,600円
有26	※3 田中光監修こども体操塾1～3年生クラス	14:45～15:35			小学1～3年生		9,600円
有27	※3 サッカー NEW	10:00～11:30		4/12～H27・3/14(年17回)	小学1～6年生	各30人	8,500円
有28	※3 ミニバスケットボール NEW			4/12～H27・3/14(年17回)			8,500円
有29	親子水泳　(土)A	10:00～11:00		4/5～7/12(9回)	おむつの取れた概ね3歳～満4歳の子と保護者	各35組	子1人9,300円 子2人9,200円
有30	親子水泳　(土)B	11:10～12:10		4/5～7/12(9回)	※4 おむつの取れた概ね3歳～満5歳の子と保護者		子1人9,300円 子2人9,200円
有31	親子水泳　(日) NEW	9:45 ～10:45	日	4/6～7/13(9回)	※4 おむつの取れた概ね3歳～満5歳の子と保護者		子1人9,300円 子2人9,200円
有32	幼児水泳　(水)A	14:50～15:50	水	4/9～7/16(10回)	H20.4.2～H22.4.1生まれの未就学児	各35人	5,500円
有33	幼児水泳　(水)B NEW	16:00～17:00		4/9～7/16(10回)			5,500円
有34	幼児水泳　(木)	15:00～16:00	木	4/10～7/17(10回)			5,500円
有35	※5　こども水泳　(水)	17:10～18:25	水	4/9～7/16(10回)	小学1～6年生	各50人	5,500円
有36	※5　こども水泳　(木)	17:00～18:15	木	4/10～7/17(10回)	小学1～6年生		5,500円
有37	※5　こども水泳　(金)		金	4/11～7/18(10回)	小学1～6年生		5,500円
有38	※6　ヒップホップ　マスタークラス	19:00～20:00	火	4/8～8/12(13回)	小学1～中学3年生	25人	6,500円

※①H26.5/7～6/4,7/30,8/13,12/24・31,H27.2/1を除く
※②H26年5月,6/7,8月,12/27,H27年1/3を除く
(はがきの申し込みは必要ありません)　※開催日ごと先着順の募集となります。

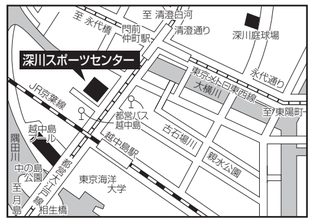
フリー参加型教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料
フリー	マタニティビクス	11:30～12:30	水	～H27.3/25※①	安定期に入ったおおむね16週～出産予定日1週間前までの妊婦　※事前検診11:25～	30人(1回あたりの定員)	1,000円(1回)
フリー	ZUMBA	16:00～17:00	土	～H27.3/28までの第1・2・3土曜日※②	一般	30人(1回あたりの定員)	500円(1回)

※1 有12パパ&ママファミリーエクササイズ参加のお子様は「歩行可能」なお子様が対象です。また、パパ・ママと3人でも受講できる教室です。
※2 有22・23ヒップホップ「STD」は初・中級者、「EXP」は上級者向けとなります。
※3 有24～28田中光監修こども体操塾・サッカー教室・ミニバス教室は1年間を通しての教室(通年制)です。
※4 満6歳は「未就学児」が対象となります。
※5 こども水泳教室は複数当選した場合、いずれか「1コース」のみの受講となります。
※6 ヒップホップマスタークラスは、コンテスト・ショーケースなどの出場を目的とした教室です。
有23ヒップホップEXPクラスを2年以上受講した方、または同等のスキルを持った方が対象となります。
★有8・有20は26年度より開催曜日が変わります。
◎有明スポーツセンターでは、こども教室の兄弟姉妹の同時抽選を行っています。兄弟姉妹ご一緒での参加をご希望の方は、受講を希望される方のお名前等、必要事項を1枚のはがきにご記入ください。(その場合の兄弟姉妹の当選・落選は同じ扱いになります。)

深川スポーツセンター

〒135-0044 越中島1-2-18
☎3820ー5881
深川 スポーツ 検索



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

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	4/10～7/3(12回)	40人	6,000円
深2	シルバー体操	水①	9:30～10:45	水	4/9～7/2(12回)	各60人	4,200円
深3		水②	11:00～12:15				4,200円
深4		金	13:30～14:45	金	4/11～7/4(12回)		4,200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	4/8～7/8(12回)	各50人	6,600円
深6	ストレッチ体操		13:30～14:30				6,600円
深7	リフレッシュ体操		10:30～12:00	金	4/11～7/4(12回)		6,600円
深8	シェイプ　シェイプ　シェイプ		19:00～20:15	火	4/8～7/8(12回)		6,600円
深9	ソシャルダンス		19:00～20:30	木	4/10～7/3(12回)		8,400円
深10	ヨガ	水	13:30～14:30	水	4/9～7/2(12回)		6,600円
深11	※1ヨガ	土①	9:30～10:30	土	4/12～7/5(12回)	各40人	6,600円
深12		土②	11:00～12:00				6,600円
深13	バドミントン		19:00～20:30	火	4/8～7/8(12回)	80人	6,600円
深14	※2中級者バドミントン		10:00～11:30	水	4/9～7/2(12回)	30人	6,600円
深15	卓球		19:00～20:30	火	5/13～7/1(8回)	40人	4,400円
深16	※3柔道			水	4/9～6/18(10回)	各20人	5,500円
深17	弓道						5,500円

※1「ヨガ　土①・②」は同一の内容となりますので、1教室を選んでお申込みください。抽選となった場合1人の方が両方の教室を受講することはできません。
※2「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諸大会等で、3部以上で登録されている方相当を対象とします。
※3「柔道」は、一般と小中学生の同時開催となります。

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18	ミス&ミセスバドミントン	10:00～11:30	金	4/11～7/4(12回)	80人	6,600円

子ども・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19	産後ママのシェイプ NEW	金	13:30～14:30	金	4/11～6/20(10回)	生後2ヶ月～歩き始める前の子と保護者	25組	6,000円
深20	※ママ&ベビー体操	火	9:30～10:20	火	4/8～7/8(12回)	H24.4.2～H25.4.1生まれの子と保護者	各30組	7,200円 双子8,400円
深21		木	10:00～10:50	木	4/10～7/3(12回)			7,200円 双子8,400円
深22		金	9:30～10:20	金	4/11～7/4(12回)			7,200円 双子8,400円
深23		土	10:00～10:50	土	4/12～7/5(12回)			7,200円 双子8,400円
深24	※ママといっしょのひよこ体操	水①	11:00～11:50	水	4/9～7/2(12回)	H23.4.2～H24.4.1生まれの子と保護者		7,200円 双子8,400円
深25		水②						7,200円 双子8,400円
深26		木		木	4/10～7/3(12回)			7,200円 双子8,400円
深27		金	10:30～11:20	金	4/11～7/4(12回)			7,200円 双子8,400円
深28		土	11:00～11:50	土	4/12～7/5(12回)			7,200円 双子8,400円
深29	ホップこども体操		13:30～14:30	金	4/11～7/4(12回)	H22.4.2～H23.4.1生まれの子	60人	6,000円
深30	ステップこども体操		14:40～15:40			H21.4.2～H22.4.1生まれの子	70人	6,000円
深31	ジャンプこども体操		15:50～16:50	金		H20.4.2～H21.4.1生まれの子	80人	6,000円
深32	ガンバ体操		16:10～17:20	水	4/9～7/2(12回)	小学1～3年生	35人	6,000円
深33	運動神経向上キッズエクササイズ		16:15～17:15	火	4/8～7/8(12回)	小学1～6年生	40人	6,000円
深34	柔道		19:00～20:30	水	4/9～6/18(10回)	小中学生	20人	5,000円
深35	ミニバスケットボール	A	15:00～16:00		4/9～7/16(14回)	小学1～3年生	各60人	7,000円
深36		B	16:10～17:10			小学4～6年生		7,000円

深川スポーツセンター

～ママ&ベビー体操教室・ママといっしょのひよこ体操教室の各コースに参加希望の皆様へ～
親子のふれあいを大切にした教室です。
○保護者とお子様の2人1組でお申込みください。ただし、双子のお子様の場合は、お子様2人の3人1組としてお申込みいただけます。(追加料金が必要です。)また、参加されるお子様の兄弟・姉妹は同伴できません。
○妊娠されている方は保護者として参加できません。
○「ママ&ベビー体操教室」および「ママといっしょのひよこ体操教室」の各コースは、それぞれ同一の内容となります。1教室を選んでお申込みください。

新しい教室のご案内
産後ママのシェイプ教室

生後2か月から歩き始める前の子と保護者が対象の、スキンシップなどベビータッチの要素を取り入れた、ママのエクササイズが中心の教室です。

事務機器・事務用文具・法令様式
印　刷・ゴム印・印　鑑・D.P.E
事務用品センター クロス
〒136-0071　東京都江東区亀戸9-27-13
TEL(3638)3711(代)
FAX(3637)0204

建物総合管理
清掃から施設警備まで!
株式会社　日豊サービス
江東支店　〒135-0016
東京都江東区
東陽3-16-13-701
TEL・FAX 03-3647-2424
日豊サービス　検索

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

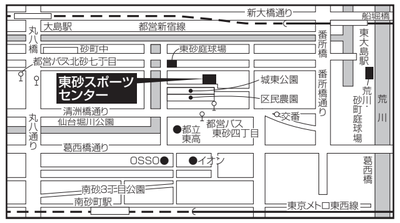
総合ビルメンテナンス
株式会社 アクト・ツーワン ACT21
ビル・トータルメンテナンス
江東支店　〒136-0072
東京都江東区大島7-11-5
TEL.03-3681-6400　FAX.03-3681-6407

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

東砂スポーツセンター

〒136-0074 東砂4-24-1
☎5606−3171
東砂　スポーツ　検索



交通機関

●東京メトロ東西線
南砂町駅 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
北砂七丁目　徒歩7分

おすすめ教室 pickup!

ボディシェイプ（No.東1）

脂肪燃焼を目的としたエアロビクス運動を行います。気になるお腹まわり・下半身の筋肉量を増やし、太りにくい身体づくりと引き締まったボディラインを目指します。

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
東51	転ばぬ先のトレーニング（年間教室）	9:30〜10:30	木	4/10〜6/19(10回)	40人	5,000円
東12	シルバー体操（火）	13:30〜14:45	火	4/8〜7/8(12回)	各60人	4,200円
東13	シルバー体操（水）低体力者向け		水	4/9〜7/9(13回)		4,550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
東1	ボディシェイプ	19:00〜20:15	金	4/11〜7/11(13回)	40人	7,150円
東2	ヨガ（火）① ●ﾘﾗｯｸｽ系 ☆〜☆☆	9:30〜10:45	火	4/8〜7/8(12回)	各30人	6,600円
東3	ヨガ（火）② ●ﾘﾗｯｸｽ系 ☆〜☆☆	11:00〜12:15				6,600円
東4	ヨガ（水）▲ﾍﾞｰｼｯｸ ☆☆☆	19:15〜20:30	水	4/9〜7/9(13回)		7,150円
東5	ヨガ（木）●ﾘﾗｯｸｽ系 ☆☆	14:30〜15:45	木	4/10〜7/10(13回)		7,150円
東6	ヨガ（金）① ●相川ﾖｶﾞ ☆	9:30〜10:45	金	4/11〜7/11(13回)		7,150円
東7	ヨガ（金）② ▲ﾍﾞｰｼｯｸ ☆☆☆	19:15〜20:30				7,150円
東8	ヨガ（土）① ★ｿﾌﾄ・ﾘﾗｯｸｽ系 ☆〜☆☆	9:30〜10:45	土	4/12〜7/12(13回)		7,150円
東9	ヨガ（土）② ★ｿﾌﾄ・ﾘﾗｯｸｽ系 ☆〜☆☆	11:00〜12:15				7,150円
東10	太極拳（水）経験者のみ	10:00〜11:30	水	4/9〜7/9(13回)	各50人	7,150円
東11	太極拳（木）	14:00〜15:30	木	4/10〜7/10(13回)		7,150円
東14	モーニングバドミントン	10:00〜11:30	火	4/8〜7/8(12回)	60人	6,600円
東15	イブニングバドミントン	19:15〜20:45	水	4/9〜7/9(13回)	各50人	7,150円
東17	モーニング水泳（火）	9:30〜11:00	火	4/8〜7/8(12回)		7,800円
東18	モーニング水泳（木）		木	4/10〜7/10(13回)		8,450円
東19	金曜ナイトスイミング	19:00〜20:30	金	4/11〜7/11(13回)	60人	8,450円
東20	東砂SCスイミングクラブ（年間教室）※4泳法25m泳げる方	11:00〜12:30	木	4/10〜7/10(13回)	30人	8,450円
東21	火曜アクアビクス	13:00〜14:00	火	4/8〜7/8(12回)	各40人	7,800円
東22	すいすいアクアビクス	19:00〜20:00	水	4/9〜7/9(13回)		8,450円
東23	水中らくらく運動	14:00〜15:00	木	4/10〜7/10(13回)		8,450円
東24	水中ウォーキング		金	4/11〜7/11(13回)		8,450円

【フリー参加型教室】

※①H26.4/27,5/4,7/20〜8/31,11/23,12/28〜H27.1/4を除く　※②H26.5/3,8/16,H27.1/3,3/21を除く
※③H26.5/2,7/25〜8/31,H27.1/2を除く

フリー	きがるにアクアビクス	11:00〜12:00	日	H26.4/6〜H27.3/22※①	一般	各40人（1回あたりの定員）	600円（1回）
		16:50〜17:50	土	H26.4/12〜H27.3/28※②			
フリー	きがるにマタニティアクア	12:25〜13:25	金	H26.4/11〜H27.3/27※③	安定期に入ったおおむね16週〜出産予定日1週間前までの妊婦 ※事前検診11:25〜	20人（1回あたりの定員）	1,000円（1回）

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
東16	女性水泳	9:30〜11:00	月・金	4/11〜7/4(17回)	60人	11,050円

子ども・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
東25	親子deスキンシップ（水）	9:20〜10:05	水	4/9〜7/9(13回)	H25.4.2〜H25.11.1生まれの子と保護者	各30組	7,800円
東26	親子deスキンシップ（木）		木	4/10〜7/10(13回)			7,800円
東27	親子deすくすく体操（水）	10:30〜11:15	水	4/9〜7/9(13回)	H24.4.2〜H25.4.1生まれの子と保護者		7,800円
東28	親子deすくすく体操（木）		木	4/10〜7/10(13回)			7,800円
東29	親子deニコニコ体操（水）	11:35〜12:20	水	4/9〜7/9(13回)	H23.4.2〜H24.4.1生まれの子と保護者		7,800円
東30	親子deニコニコ体操（木）		木	4/10〜7/10(13回)			7,800円
東31	親子de体操	9:30〜10:30	金	4/11〜7/11(13回)	H22.4.2〜H23.4.1生まれの子と保護者	35組	7,800円
東32	アフターピクス	10:45〜11:45			産後1ヶ月検診を受診済みのお母さんと子	25組	7,800円
東33	幼児体操	16:00〜17:00	木	4/10〜7/10(13回)	H20.4.2〜H22.4.1生まれ	50人	6,500円
東34	こどもリズムダンスJr	15:15〜16:00	火	4/8〜7/8(12回)		30人	6,000円
東35	こどもリズムダンス（年間教室）	16:15〜17:30			小学1〜6年生	60人	6,000円
東36	ミニバスケットボール①	16:30〜17:30	水	4/9〜7/9(13回)	小学1〜3年生	各50人	6,500円
東37	ミニバスケットボール②	17:40〜18:40			小学4〜6年生		6,500円
東38	Kids空手	17:40〜19:10	木	4/10〜7/10(13回)	H26.4.1現在 満5歳の子〜小学6年生	40人	6,500円
東39	baby&mamaアクア①	11:05〜11:35	金	4/11〜7/11(13回)	H23.4.2〜H25.4.1生まれの子と保護者	各25組	9,100円
東40	baby&mamaアクア②	11:40〜12:10					9,100円
東41	Kidsスイム&mamaアクア	15:00〜16:00			H22.4.2〜H23.4.1生まれの子と保護者	20組	9,100円
東42	ひよこ水泳（水）NEW	15:00〜16:00	水	4/9〜7/9(13回)	H20.4.2〜H22.4.1生まれ	各30人	7,150円
東43	ひよこ水泳（木）	15:00〜16:00	木	4/10〜7/10(13回)			7,150円
東44	ひよこ水泳（土）	11:30〜12:30	土	4/12〜7/12(13回)		25人	7,150円
東45	あひる水泳	16:00〜17:00	金	4/11〜7/11(13回)	小学1・2年生	40人	7,150円
東46	こども水泳（水）①	16:15〜17:15	水	4/9〜7/9(13回)	小学1〜6年生	各60人	7,150円
東47	こども水泳（水）②	17:15〜18:15					7,150円
東48	こども水泳（金）①	17:00〜18:00	金	4/11〜7/11(13回)			7,150円
東49	こども水泳（金）②	18:00〜19:00					7,150円
東50	こども水泳塾（年間教室）	9:45〜11:15	土	4/12〜7/12(13回)	小学1〜6年生 ※クールで15m程度泳げる人	40人	7,150円

注意事項
※水泳教室には、オムツが取れてなく、排泄コントロールのできていない子どもは参加できません。(baby&mamaアクア①②を除く)
※☆印のついている教室の運動レベルは、☆が多くなるほど運動強度が上がります。
※ヨガの同じマーク(●▲★)の教室同士、太極拳、シルバー体操、モーニング水泳、親子deスキンシップ、親子deすくすく体操、親子deニコニコ体操、baby&mamaアクア、ひよこ水泳、小学生対象の水泳は、抽選になった場合、一人の方が2教室以上受講することはできません。また、開催時間が重なる教室は1教室だけ受講できます。
※年間教室とは、1年間のプログラムとなり、空きがあった場合のみ追加募集を行う教室です。
※親子の教室は、保護者1人につきお子様1人となります。ただし、親子de体操教室のみ、保護者1人につきお子様2人まで参加可能です。この場合、申込はがき1枚に3人（保護者＋お子様2人）の名前をご記入の上、お申込みください。(こども1人増は、+1,000円です)

東砂スポーツセンター　プール休場のお知らせ

東砂スポーツセンタープールは、プールタイル等の改修工事を行うため、下記の予定でプールを休場いたします。

【休場期間】平成26年1月4日（土）〜平成26年3月20日（木）

平成26年3月21日（金・祝）より通常営業を開始いたします。みなさまのご利用を心よりお待ちしております。

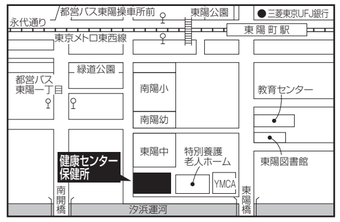
電気工事・設計・施工
株式会社 荘司電気
代表取締役 荘司正利
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13
携帯 090-1850-6708
☎ 03-6458-5625

綜合ビル管理
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 東京都江東区豊洲4-1-9　電話03(3532)3425(代)

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

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1
☎3647−5402
江東区健康センター　検索



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　徒歩8分
東陽操車所前　徒歩5分
東陽一丁目　徒歩5分

おすすめ教室 pickup!

お知らせ

バレトンビューティーのバレトンとは、ニューヨークのバレエダンサーによって開発されたエクササイズです。フィットネス、バレエ、ヨガを組み合わせ、全身の筋力バランス・柔軟性の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。

一般向け教室

※一教室ごとの受付になりますので、二教室以上お申し込みの方は、教室ごとに申込書・ハガキをご用意ください。
※ご家族で一緒に受講希望の方は、1枚のハガキに参加希望者全員の氏名をご記入の上、お申し込みいただければ、一緒に抽選を致します。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	募集人数	受講料	内容
健1	早朝リフレッシュ体操	9:00〜10:00	火	4/8〜6/24（4/29と5/6を除く）（10回）	おおむね40歳以上	各45人	6,000円	リズムに合わせて行う運動やいろいろな道具を使って筋力トレーニング、ストレッチを行います。
健2	リフレッシュ体操	10:10〜11:10					6,000円	
健3	ビューティーシェイプ	11:30〜12:30			一般	各50人	6,000円	有酸素運動プラス体幹部の筋肉を使い、身体のバランスを整え、脂肪燃焼に効果的です。
健4	バレトンビューティー	19:00〜20:00					6,000円	3つの要素（フィットネス、バレエ、ヨガ）を組み合わせ、全身の筋力バランス・柔軟性、脂肪燃焼も期待できます。
健5	ロコモヨガ	9:15〜10:15	水	4/9〜6/25（12回）			7,200円	ヨガの基礎に筋力やバランス能力を高める転倒防止のロコトレを取り入れました。運動不足が気になる方におすすめです。
健6	パワーヨガ	19:00〜20:00					7,200円	パワフルなヨガのポーズで姿勢保持のための筋力や柔軟性、バランス感覚を高めます。
健7	yoga	10:15〜11:15	木	4/10〜6/26（12回）			7,200円	ヨガの基本である呼吸をより意識的に行い、ヨガ本来の良さを体感できます。初心者から慣れた方まで。
健8	コアセットヨガ	11:30〜12:30					7,200円	股関節周辺の調整を取り入れた、ヨガ・エクササイズです。ダイエット効果も期待できます!
健9	カロリーバーナーエアロ	19:00〜20:00					7,200円	有酸素運動で脂肪燃焼、ダンベル・チューブで基礎代謝量アップ、ボールで体の歪み、筋バランスを整えます。
健10	フラダンス		金	4/4〜6/27（5/9を除く）（12回）			7,200円	伝統あるハワイのダンスで、フラダンスのステップやハンドモーションを使いハワイアン音楽にのせて踊ります。
健11	スタイルアップピラティス	9:15〜10:15	土	4/5〜6/28（5/3を除く12回）			7,200円	ピラティスに脂肪燃焼効果を高めるボクササイズを加え、身体の内外を整えます。男性にもおすすめです。
健12	マットピラティス	10:30〜11:30					7,200円	誰でも気軽にでき、鍛える部分に意識を集中させ、わずかな時間で気になる部分を引き締めます。
健13	ボクササイズ	18:00〜19:00					7,200円	パンチやキックでストレス発散!二の腕、わき腹を引き締め、体脂肪も燃焼!初心者や男性にもおすすめです。
健14	気功	11:00〜12:30	日	4/6〜6/29（5/4を除く）（12回）			7,200円	呼吸法・ストレッチ・武術気功・気功太極拳・ツボマッサージを学び心身の健康を目指します。

子ども・親子向け教室

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	対象	定員	受講料	内容
健15	わくわく親子体操	10:45〜11:45	水	4/9〜6/25（12回）	H22.4.2〜H24.4.1生まれの子と保護者	25組	7,200円	お子さんとのスキンシップ、お父さん、お母さんの運動不足も解消。跳び箱やマット運動などを楽しく覚えましょう! ※教室参加者以外のお子様の同伴はできません。

第67回（平成25年度）江東区民体育大会優勝者・チーム

●武術太極拳
個人競技部門
入門太極拳男子　山中　重雄
初級太極拳男子　佐藤　建次
24式太極拳男子60歳代　大鶴　雅昭
24式太極拳男子59歳以下　稲荷　順太
48式太極拳88式太極拳男子　青柳　宏
陳式太極拳男子　天神　和久
器械(32式剣)男子　北田　智夫
器械(42式剣・伝統剣・刀)男子　許　国忠
短器械(扇子)男子　黒谷　雄二
入門太極拳女子　太田　弘子
初級太極拳女子　高　美栄子
24式太極拳女子80歳以上　小板橋　澄子
24式太極拳女子70歳代　正木　韶子
24式太極拳女子60歳代　濱　千鶴子
24式太極拳女子59歳以下　植村　眞弓
総合太極拳女子　五十嵐　早鶴
陳式太極拳女子　本田　弘子
呉式太極拳女子　大野　弥生
器械(32式剣)女子　神戸　ひとみ
短器械(扇子)女子　雪森　まさ子
集団競技部門
24式太極拳　IPCC太極拳同好会Aチーム
その他の太極拳(48式太極拳・総合太極拳)　本場公園太極拳愛好会Bチーム
陳式太極拳　さざんかチーム
器械(32式剣)　剣桜会チーム
器械(42式剣・伝統剣・刀)　IPCC太極拳同好会Bチーム
短器械(扇子)　サークル爽
●バスケットボール（小学生の部）
小学生男子の部　木場レッドシャークス
小学生女子の部　深川ミニバスケットボールクラブ
●ライフル射撃
SFRP-60の部　柴田　明
ARS-60の部　香川　大樹
HR-40の部　野村　昇
ARP-60の部　飯田　篤男
●クレー射撃
トラップの部A　渡邉　克行
トラップの部B　東山　實
トラップの部C　尾留川　吉秋
スキートの部A　牛島　哲夫
スキートの部B　霞　利夫
スキートの部C　中里　弘
●駅伝競走
一般　江東シスターズのぞみ
壮年　日本通運(株)関東警送支店ブチ駅伝部
中学　深川三中陸上部A
女子　亀戸中学校A
●スキー
一般女子1部　幸田　麻里（KSC）
一般男子2部　小宮山　拡一（KSC）
一般男子3部　小泉　茂（KSC）
一般男子4部　東海林　定治（ホワイトホース）
オープン競技小学生女子　黒田　知里
オープン競技小学生男子　黒田　光志
オープン競技中高生男子　苅田　平介
●ゴルフ
男子の部　齊藤　友紀
男子ベストグロス　馬場　務
女子の部　倉満　節子
女子ベストグロス　長田　恵

第68回（平成26年度）江東区民体育大会の申込受付が2月21日から始まります。
詳細は江東区ホームページをご覧いただくか、区内各スポーツセンター、区役所スポーツ振興課にお問合せください。

【スポーツ振興課問合せ先】
03(3647)4887(直通)

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

《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　城西企業
東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

印刷と環境の調和 Harmonize
ISO 14001 JQA-EM1770 本社・本所工場 中王子・西王子工場
プライバシーマーク 19000127
サンメッセ株式会社 Sun Messe
東京支店 ☎(03)3615-2511(代) FAX(03)3615-2555
〒135-0016 東京都江東区東陽3丁目22-4
http://www.sunmesse.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

オフィスビルから住宅まで
快適で安全な環境を
最先端の技術とシステムでご提供します。
■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

ママをサポート「子育てひろば」開催中

スポーツセンターでは江東区こども家庭支援センターと共同で「子育てひろば」を開催し、地域ぐるみで子育てをサポートしています。

一人っ子が多くなっている今、お友達と「貸して」「あそぼ」などのやりとりが出来る場、そして大きな子が小さな子にやさしくすることを学ぶ時間は少なくなってきています。

スポーツセンターで開催している「子育てひろば」ではたくさんのお友達があつまり、子どもにとって「良い体験」の出来る場所です。さらに、同じ地域、そして同年代のこどもを持つ親同士、悩みや成長を語りあったり、情報交換が出来る場にもなっています。また保育士さんに困ったことを気軽に相談することも可能です。音楽に合わせて手遊びや体操を行うミニコーナーも実施して、ママもお友達も、みんなが笑顔でリフレッシュ出来る場を提供しています。参加費は無料。開催時間内は出入り自由なのでお散歩の途中にふらりと立ち寄りも大歓迎です。

子育てひろばスポーツセンターでの開催日程
～0～3才児とその保護者が対象です～

場所	開催日	担当支援センター	お問合せ
深川スポーツセンター	月2回 木 午前	東陽みずべ	☎3820-5881
亀戸スポーツセンター	月1回 月 午前	大島みずべ	☎5609-9571
深川北スポーツセンター	月1回 月 午前	深川北みずべ	☎3820-8730
有明スポーツセンター	月1回 月 午前	豊洲みずべ	☎3528-0191

※その他小松橋区民館や亀高地区集会所でも開催しています。

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1回

2013年9月8日　2020年のオリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定し、たくさんの喜びの声に包まれたことは記憶に新しいところです。そしてその会場となる37の競技場のうち17の施設が江東区内に配置され、開催期間中はたくさんの選手や観戦者が江東区を訪れることになります。これから6年の間には、私たちの街江東区の風景も大きく変わっていきます。そして、この地に住む私たちも、オリンピックに関する知識や情報を得て、たくさんのゲストを受け入れる準備を始める必要があります。フィットこうとうの紙面でもさまざまな角度からオリンピック・パラリンピックについての情報を提供し、皆様とこの貴重な経験を共有していきたいと考えています。

第1回目の今回は、まず「オリンピック」にスポットを当ててみます。

2020年のオリンピックの正式名称は**「第32回オリンピック競技大会」**
開催期間は2020年7月24日(金)～8月9日(日)

[競技数は決められています]

いまから118年前の1896年に第1回が開催されたオリンピックですが、開催競技数の上限は28競技と決められていることはご存知でしょうか?

そのうちの25競技はIOCの規定により固定化されています。リオではゴルフと7人制ラグビーが新たに取り入れられ、その後東京ではレスリングが追加されることが決定しています。

[オリンピックの公用語って?]

ロンドンオリンピックの際には204の国や地域から約11,000人の選手が参加しました。言葉も通じあわない選手がともに戦う上で、さて何語が共通の言葉、つまりオリンピックの公用語となるのでしょうか?

実はオリンピックはフランス語と英語が公用語とされています。またルール等でフランス語と英語での規則の内容が異なっている場合には、第一公用語のフランス語が優先されるという決まりがあります。そういったこともあり、招致活動でのプレゼンテーションではフランス語でのスピーチが必要だったとも言えるでしょう。

[幻の東京オリンピック]

東京での開催は2度目になりますが、実は1940年も東京(旧東京市)での開催が決定されていました。しかし時は戦争の真っただ中。東京は開催を返上し、その年の大会は中止になったという歴史があり、公式には3回目となります。

東京での中止を含め、過去30回のうち3回も戦争により大会が中止となっています。世界が平和でないと開催できない、そんなことからもオリンピックは「平和の祭典」と言われるのでしょうね。

2020年には世界中から平和と笑顔がこの江東区に集まります。

みんなで下町の心意気を持ってお迎えしたいものです。

健康センターからのお知らせ

健康講演会

「40代からのスポーツ栄養セミナー」受講者募集

近年のマラソンブームや東京オリンピック・パラリンピックの開催決定に伴い、スポーツを楽しむ方も増え、健康への意識も高まっています。

みなさんは、運動をしたあとの食事や水分補給のとき、何を摂取すれば良いか意識したことがありますか。

「運動」と「栄養」のバランスは、健康な体づくりにおいて、切っても切れない関係にあります。

特に体調の変化が起きやすくなる40代以上の方は、運動を行う際にどのような栄養をいつ摂取するかによって、体に与える影響が変わってきます。

この講演会では、40代以上の方でスポーツを頑張っている方、またこれから何か運動を始めようと考えている方を対象に、「栄養」の面から健康な体づくりを学びます。

日　　時：平成26年3月16日(日)14:00～15:30
対　　象：概ね40歳以上の区内在住・在勤者　50人
講　　師：米澤 須美(管理栄養士)
会　　場：江東区健康センター　4階　(会議室)
費　　用：無料
申込方法：平成26年3月5日(水)午前9:00～
定員になり次第終了
健康センター1F窓口(東陽2-1-1)
または電話(3647-5402)にて先着順

料金改定以前の回数券(旧回数券)の取扱いについて

旧回数券の払戻し期限は平成26年3月31日です。
なお、旧回数券は差額をお支払いいただくことで、引き続きご利用できます。

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

TOP Indoor Stage
サンストリートにあるので、便利。
インドアテニススクール&ゴルフスクール
亀戸駅東口・徒歩3分
サンストリート駐車場5F
見学歓迎!
スクール生募集中!
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 検索

世界700店舗
NO,1フィットネスクラブ

初心者無料指導あり!!
圧倒的なマシン群!! 目的、体力にあわせて結果がでるサポートをいたします!!
ヨガ・エアロビクス・ダンス・ピラティス ボクシングetc.. 楽しく汗を流しましょう!
ダンス・格闘技スクールも併設!!
GOLD'S GYM
☎03-3645-9434
メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分
ゴールドジム 検索
まずは体験!!
施設体験 通常 ¥2,630 →¥500
南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。
2014年3月31日まで有効