

もっと使える
こんなに使える
スポーツセンター利用情報

体育館を貸切で利用する方法

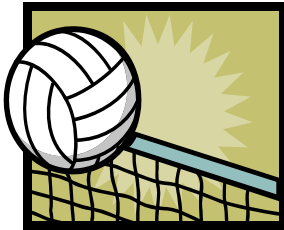
スポーツセンターの体育館を団体で利用したいなと思ったことはありませんか？

チームでの練習や、会社や仲間での運動会やスポーツ大会など、さまざまなことに使えます。

江東区スポーツネットに登録することで利用が可能となり、一度登録すれば、インターネットで抽選申し込みや空き室利用も可能です。

また利用料も銀行口座からの引き落としになるので、窓口に来る手間も省け、キャンセルや屋外施設の雨天中止の還付金も口座への振込となり大変に便利です。

体育館、プール、野球・ソフトボール、サッカー、テニスと5種類のカードがありますが、今回は各スポーツセンターの施設を利用できる「体育館カード」の登録について紹介します。



…スポーツネットは区内登録と区外登録があり、予約に関して区内登録団体は優先権があります…					
体育館	種別	対象	抽選参加	空き室予約	減免
	区内	10人以上で5割が区内在住・在勤・在学の方	○	利用希望日の3か月前の9日より	なし
	区外	誰でもOK	×	利用希望日の3か月前の11日より	なし

予約方法	パソコンや携帯電話からインターネットでご利用いただけます。（通信に係る経費はお客様のご負担となります）また各スポーツセンター、区役所に設置してある利用者端末からもご利用可能です。
お支払い	申請日が1日～11日の場合はその月の26日、12日～月末の場合は翌月の26日にご登録の口座から引き落としとなります。
キャンセル	お申込み当日に取り消した場合は全額返金、申込み翌日から14日前までは半額を返金します。それ以降は返金はありませんのでご注意ください。

スポーツネットの抽選の流れ

抽選に申し込む 例) 8月10日→ 4月20日～30日	抽選実施 例) 8月10日分→ 5月1日	当選確認期間 例) 8月10日分→ 5月2～7日の間が当選 確認期間
区内登録の団体のみ 抽選に参加可能です。	抽選は コンピューター内で 実施	この期間内に確認ボタンを押さないと予約は無効になります

登録・予約等の詳細はホームページ
<http://www.koto-hsc.or.jp/reservation/>
 または各センターへお問合せください。

■亀戸 ザブン ■

コーチは2人で2コースに分かれレベルに合わせた丁寧な指導が受けられます。
お花見やハイキング等の親睦会もあります。
初めての方も大歓迎。

入会金 1000円
月会費 4000円
別途スポーツ保険代



スポーツ 情報コーナー ～ただいま募集中！～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとう
MINI

公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016
江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>

太りにくいカラダを作ろう ～代謝UP大作戦～

太りやすくなる原因として代謝が悪くなるから・・・ということはよく耳にします。

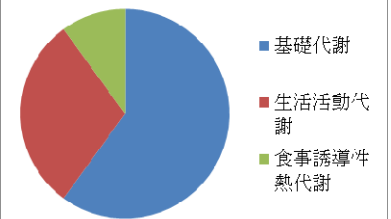
「代謝って何？」と改めて聞かれると、うまく説明できない方も多いかもしれません。

今回はその「代謝」を解説します。



基礎代謝	生活活動代謝	食事誘導性熱代謝
生命維持に最低限必要な、心身ともに安静な状態で消費されるエネルギー。成人では男性1600kcal、女性は1200kcal前後。	日常の活動や運動で消費されるエネルギー。	食事をするという行動や消化・吸収することで消費されるエネルギー。

3つの代謝の割合



まず、代謝には上の表の3種類があり、この3つのこれは一番の比率を占めているのが「基礎代謝」です。じっとしていても消費されるエネルギーのことです。この基礎代謝が上がると消費カロリーが増え、痩せやすくなる、というのが「代謝アップでダイエット」という言葉につながるのです。では、基礎代謝を上げるためにはどうしたらよいのでしょうか？

これはもう「筋肉をつける」ということに尽きるのです。

ウォーキングやジョギング、水泳等の有酸素運動は筋肉を付ける運動ではないので、あまり効果はありません。代謝を上げるにはやっぱり筋トレが有効です。

日常のちょっとした合間にプチ筋トレを取り入れて、基礎代謝を増やす努力をしてみましょう。

★ちょっとした時間に出来るプチ筋トレ★

- ・歯磨きの間の爪先立ち
- ・胸の前で手を合わせてお互い押し合ってみる
- ・横になって足上げ10秒
- ・長座で座りそのままおしり歩き
- ・お相撲さんのようにシコを踏む



ちょっとの努力で筋力UPも！
胸を張った姿勢をキープするのも効果あり！

各館のトレーニング室なら、無理なく安全に筋トレ出来るマシンが勢ぞろい！！

利用時間	9:00～21:50(最終入場21:30) ※休館日は毎月第2・4月曜日 祝日と重なった場合は翌火曜日			
利用料金	大 人 400円 シニア 100円 ※区内在住で65歳以上と証明できるものをお持ちください(運転免許証など) ◆4時間まで利用できます。 ◆回数券や定期会員証、プールとトレーニング室をどちらも利用できる共通利用券等も販売しています。 詳しくは各施設へお問合せください。			
必要なもの	室内用シューズ、トレーニングウェア、飲み物(ふた付きの容器は持込可)、タオル			
施設一覧	スポーツ会館 深川スポーツセンター 亀戸スポーツセンター	3649-1701(北砂1-2-9) 3820-5881(越中島1-2-18) 5609-9571(亀戸8-22-1)	有明スポーツセンター 東砂スポーツセンター 深川北スポーツセンター	3528-0191(有明2-3-5) 5606-3171(東砂4-24-1) 3820-8730(平野3-2-20)

亀戸スポーツセンター 減量トライアル！ ～ムリなくムダなく落とせ体脂肪～

亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、減量を始めたいという方を対象に、「亀スポ減量トライアル」を開催します。定期的にカウンセリングを行い、その人に合ったプログラムで3か月間のトレーニングを行っていただきます。続けられればきっと痩せるはず。あなたもチャレンジしませんか？

【カウンセリング実施期間】4/30(水)～5/7(水)

※トレーニング実施期間はカウンセリング日より3か月間となります。

【場 所】 亀戸スポーツセンター トレーニング室

【対 象】 18歳以上
 介助を必要とせず一人で運動できる方

【定 員】 30人 (先着順)

【参加費】 8,000円 (3か月分)

【申込み】 4/26(土) 14:00～
 亀戸スポーツセンターへ
 ☎5609-9571
 または窓口まで



深川北スポーツセンター ゴールデンウィーク 特別プログラム

深川北スポーツセンター ☎3820-8730

深川北スポーツセンターでは、ゴールデンウィーク中のショートタイムエクササイズを特別プログラムで開催します。その中でも通常スケジュールにはない「ウェーブストレッチ」がおすすめです。ぜひこの機会にお楽しみください。

【日 時】 5/4(日) 13:10～13:50

【場 所】 深川北スポーツセンター2階 多目的室

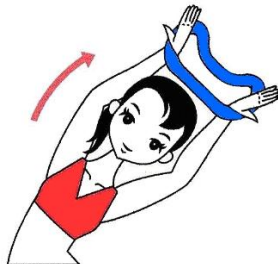
【対 象】 中学生を除く15歳以上の方

【定 員】 30人 (先着順)

【参加費】 400円 (トレーニング室利用券)

【持ち物】 運動のできる服装、タオル、水筒など
 ロッカー代20円 (10円返却式)

※ゴールデンウィーク中のショートタイムエクササイズの詳しいスケジュールについては、深川北スポーツセンターまで、直接お問合せください。



スポーツ会館「ボディメイク倶楽部」

スポーツ会館 ☎3649-1701

体重を減らしたい、体力をつけたい人のために、運動面と食事面からトレーナーが各々の理想の身体作りを指導します。受講期間中は、スポーツ会館のトレーニング室、マッTLームが使い放題。また、管理栄養士による食事相談や体組成計による体脂肪量や筋肉量等の測定も行います。ぜひこの機会に、理想の身体をGetしませんか！

【期 間】 5/9(金)～8/8(金)

※月曜日は特別レッスン、金曜日はマッTLームエクササイズ
 期間内はいつでもスポーツ会館のトレーニング室や他のマッTLームエクササイズがご利用できます。

その他、体組成測定、食事相談も行います。

【場 所】 スポーツ会館 トレーニング室

【対 象】 中学生を除く15歳以上の方

【定 員】 20人 (先着順)

【参加費】 14,350円 (トレーニング室、マッTLーム定期券を含む)

【申込み】 4/29(火) 8:30～ スポーツ会館へ
 ☎3649-1701 電話または窓口まで



途中からでも参加OK！ 『平成26年度 第1期教室』 追加申込み受付中



4月からの第1期教室について、定員に達していない教室の追加申込みを受付中です。途中から参加の場合は、単価割でのお支払いが可能です。

詳しくは各施設へお問合せください。

【追加募集を行っている主な教室】

(平成26年4月10日現在)

施設名	教室名	日程・回数	曜日・時間	対象
スポーツ会館	ナイトスイミング サタースイミング② 女性水泳(週1日) 防災予防教室	4/ 2～・15回 4/ 5～・21回 4/ 2～・15回 4/ 3～・14回	水・19:00～20:30 1,3,5土・11:15～12:45 水・9:45～11:15 木・9:30～10:45	中学生以上 中学生以上 中学生以上 60歳以上
深川スポーツセンター	柔道 (小中学生) シェイプシェイプ リフトテニス リジャルダンス	4/9～・10回 4/8～・12回 4/9～・10回 4/10～・14回	水・19:00～20:30 火・19:00～20:15 水・19:00～20:30 木・19:00～20:30	小中学生 一般 一般 一般
亀戸スポーツセンター	コアラボ体操 火曜夜のスイミング 脂肪燃焼アクア アクアウォーキング キッズ空手 ミニバスケットボール (1・2年生コース)	4/19～・9回 4/8～ 11回 4/9～ 14回 4/11～ 13回 4/8～ 12回 4/11～13回	土・13:30～14:30 火・19:00～20:30 水・11:15～12:15 金・9:30～10:30 火・16:30～17:30 金・15:30～16:30	H23.4.2～25.4/1 生まれの子と保護者 一般 一般 一般 小学生 小学1・2年生

施設名	教室名		曜日・時間	対象
有明スポーツセンター	有明キッズ ボディアート 体幹エクササイズ インジョイフルタイム 親子体操2歳クラス	4/10～・9回 4/8～・11回 4/2～・11回 4/3～・13回	木・17:00～18:15 火・13:30～14:30 水・19:15～20:30 木・11:20～12:20	小学1～6年生 一般 一般 H24.4.2～H25.4.1 生まれの子と保護者
東砂スポーツセンター	親子deステップ 水曜コース・木曜コース 親子de体操 女性水泳 金曜ナイトスイミング	水4/9～、木 4/10～・13回 4/11～・13回 4/11～・17回 4/11～・13回	水、木・9:20～10:05 金・9:30～10:30 月、金 9:30～11:00 金・19:00～20:30	H25.4.2～H25.11.1 生まれの子と保護者 H22.4.2～H23.4.1 生まれの子と保護者 一般女性 一般初心者
深川北スポーツセンター	フライングアクア バドミントン (中級者)	4/11～・14回 4/ 9～・10回	金・10:00～11:15 水・19:30～21:00	一般 一般

一般公開中止のお知らせ 下記の一般公開を中止します

施設名	日 時	室場名	中止種目等
スポーツ会館	5/10(土)午前・午後	小体育室	卓球
	5/18(日)9:30～11:45	プール	大プール全コース 及び小プール
	5/18(日) 全日	大体育室 小体育室 柔道場 剣道場	ビーチボール バドミントン 卓球 各種武道
深川スポーツセンター	4/27(日) 午前・午後	大体育室	ソフトテニス バドミントン
	4/29(火・祝) 全日	大体育室 多目的室	ソフトテニス・バ ドミントン・卓球
	5/5(月・祝) 全日	大体育室	ソフトテニス バドミントン バレーボール
	5月6日(火・祝) 全日	大体育室	ソフトテニス バドミントン
有明スポーツセンター	5月9日(金)～31日(土)	プール	大プール全コース 及び小プール

休館日のお知らせ 4/28(月)・5/12(月)