



うのけんに学ぶ ランニングのすすめ!

うのけんが実際に記録を伸ばせた
“うのけん流トレーニング”はズバリ!

朝から頑張る『朝練習』

2月になり一気に寒くなってきました。寒い時は外に出たくない!そう思いがちですが、そんな時こそ体を動かし、走って心と体を温めるのが当たり前のお笑い芸人、宇野けんたろうです。3月に「東京マラソン2024」にチャリティーランナーとして出場が決まっており、絶賛追いつき中で鼻息が荒いのは御愛嬌!

さて、最終回の今号ではランナーとして引っぱりダコのうのけんが、どんなトレーニングをしているのか?“うのけん流トレーニング”をコッソリ教えちゃいます!

プロフィール

宇野けんたろう(うのけんたらう)
1982年3月1日生まれ
亀戸出身(第三亀戸中学校)
吉本興業株式会社所属
コトキヤ陸上部宣伝官ランナー

主な経歴

- ・フルマラソン2時間33分30秒(東京マラソン2017)
- ・第40回関東シーサイドマラソン大会グランドランナー
- ・NHK大河ドラマ「いだてん—東京オリンピック篇—」出演
- ・TBS日曜劇場「陸王」出演
- ・TBS「オールスター感謝祭」赤坂区目ミナミランニング優勝


 コトキヤ陸上部

朝とはとにかく布団から出たくない病にかかられます。走る前のハードルが高く、先ず早く起きる事が練習となりメンタル強化に繋がります。朝から走った疲れでダルいよと思う方がいらっしゃいますが、朝からランニングをすると、体の血行も良くなり頭も冴え渡り仕事などがともかどります。良い1日のスタートを切るのも朝練習は最適なのです。

朝走るメリットとして、痩せやすい体を作れるというのがポイントです。寝起きはお腹の中がほぼ空っぽで、トレーニングで燃焼させてエネルギーに変えるものがない状態です。そこで何を燃やすのかというと「脂肪」を燃焼させてエネルギーに変えていくのです!うのけんの場合は、朝起きて食事をとらず水をコップ一杯飲んで走ります。起きてから1時間以上経過するとお腹が空いてきてしまうので、ちなみに直ぐに走り出せば途中で空腹が空く事はあまりありません。走り終わってから、しっかり食事をとります。

朝は体の動きが鈍いので、午後や夜に実施するよりも当たり前ですが倍の負荷がかかります。これが良いパフォーマンスを生み出す秘訣です。負荷をかけて時間が無い方は、朝から頑張って練習をして強化をしています。

土俵は違いますが、箱根駅伝に出場している選手も朝練習で走力をアップしています。



YouTube「うのけんランチャンネル」でも熱く楽しくランニング情報配信!!



Instagramでも参加された第40回関東シーサイドマラソン大会の您もあります。



<https://www.youtube.com/unoken>

全4回、楽しんでいただけたかもしれませんでしょうか!?このコラムをきっかけに、ランニングを好きになっていただけたら嬉しいです!ランニングイベントやスポーツセンター事業で見かけた時には、気軽に声をかけてくださいね!それでは最後、皆さまと一緒にレッツランニング!



インタビュー

ふちた ふじこ

刈田 藤子さん

第41回江東シーサイドマラソン大会

(壮年女子10kmの部)

区内最高齢完走者受賞者(79歳)

令和5年11月26日(日)、第41回江東シーサイドマラソン大会は小雨の降るなか開催され、3,564人のランナーが江東区内を駆け抜けました。

今回、壮年女子10kmの部で区内最高齢完走者賞を受賞された刈田藤子さん(大会当時79歳)のお話を伺うことができました。

小雨が降り気温9℃と、決して大会向きとは言えないコンディションの中、79歳の刈田さんは、公式タイム1時間16分32秒(ネットタイム1時間15分48秒)でゴールしました。学生時代はマラソンが好きではなかったそうですが、50歳を過ぎてからご主人の趣味に合わせゴルフを始め、後ろに迷惑かけられるからと、「打ったらすぐ走る!」とご主人に指導され芝生の土を駆け回っていた際に、走ることに楽しさを感じたそうです。

そんな中、東叡スポーツセンターランニングクラブの募集を見つづけて(参加してみようかな?)と思い、ご主人に相談したところ「やりたいては毎後しないようにやってみたら?」と背中を押してくれたそうです。当時1kmも走ったことがない64歳の刈田さんは、おしゃべりしながら走る他の参加者についていくのが難しかったそうですが、努力を重ね3か月半経ったころには一緒に走れるようになったとのこと。また、それまで時折発症していた腰痛もなくなるなど、体調も改善し、走る以前よりも健康になったと感じたそうです。

その年のシーサイドマラソンは見事に完走し、その後も一緒に参加した方との交流も楽しみながら、日々練習を重ね、いろいろな大会にチャレンジすることで、自然とご自身の健康づくりができていたそうです。8年前にご主人を亡くしてから半年ほど走ることから遠ざかったそうですが、ご家族の応援や、生前にご主人が「自分がいなくなっても生活は変えずにやっていることを続けてほしい。」という言葉も心の支えとなり、再びランニングを始めたそうです。

そして今大会、幼い頃から道端で応援してくれていた、現在在大学生のお孫さんと一緒にシーサイドマラソンを無事完走されました。「孫と一緒に本当に幸せな時間だった。」と嬉

しそうにお話していました。

あの時、自分がやりたいたいと言ったことを後押ししてくれたご主人、応援してくれているご家族に感謝するとともに、今も新たな目標を目指しておられるようです。今回のインタビュー前には、ホノルルマラソンにも参加されたとのこと。「シーサイドマラソンが良いウォーミングアップになって筋肉痛にもならなかったの。」と我々を驚かせてくださいました。

年齢や性別に関係なく、同じ気持ちの仲間と一緒に楽しめるマラソンに「人生が変わりました。マラソンに出会えて幸せです」と終始楽しそうにお話していただきました。

いくつになっても、運動をすることで健康や交友関係が変わり、生活を充実させることもできるということを今回伺うことができました。ほんの少しのきつかけが元気のスタート地点になるかもしれません。思い切ってこの春から新しいことを始めてみませんか?私たち健康スポーツ公社がみなさんをバックアップしていきます。

南砂町(イスト)店



**歴史ある国内1号店
充実のトレーニングエリア!!**




☎03-3645-9434
江東区南砂3-3-6

東陽町店



**日本最大級のサイズ!
総合フィットネスセンター**




☎03-6660-2323
江東区東陽2-2-20

明日の元氣 未来の健康







ドライサウナ



カラーガーデンマシン (有料)



タニシマシン (有料)



光明石温泉 (人工温泉)



フィットネス用品専門店



フィットネス用品専門店

補聴器の疑問 お答えします



東補聴器センター

私たちが
お手伝い
いたします

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(商店とも)
 10:00～17:30 日・祝定休

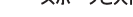
城東補聴器 検索



錦糸町店

一之江店

徒歩約5分

応援します! あなたの健康づくり
フィットこうとう

NO.118 令和6年(2024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
<https://www.koto-hsc.or.jp/>
☎3647-5402 FAX 3647-5048

親子も子どもも大人もシニアも



スポーツセンターを活用しよう！

どなたでも気軽に使える 6つのスポーツセンター

特集!!世代別スポーツセンター活用術!!

区内6つのスポーツセンターでは、区民の皆さまがいつまでも健康で元気に過ごせるよう、各世代の健康課題やライフステージ、ライフスタイルに合わせたスポーツ事業を展開しています。今回は、子ども～10代までの成長期世代、20～40代の働き盛り世代、50代以降のアンチエイジング世代と大きく3つの世代に分け、各世代の健康課題、推奨される運動から、それぞれのスポーツセンター活用術を紹介します!



子ども～10代の課題

一般に、20歳前後までは成長期と言われ、この時期に定期的に運動をすることで、骨や筋肉が刺激され成長します。

しかし、現代ではテレビやゲーム、スマートフォン等の画面を見て過ごす時間(スクリーンタイム)が増えており、併せて子どもの運動不足や体力低下が指摘されています。



推奨される運動

幼児期と学童期では、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育てることを目指し、遊びを中心に毎日60分以上楽しく身体を動かすことが推奨されています。(公財)日本スポーツ協会の小学生を対象とした「アクティブ・チャイルド60min」においても、身体を使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日最低60分以上は身体を動かすことが推奨されています。



20～40代の課題

この年代の課題は運動不足(運動機会の減少)です。スポーツ庁の調査(スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和4年度))によると、週1回以上のスポーツ実施率は、30代を底に低下する傾向にあり、また、この年代の週1回以上のスポーツ実施率は50%を下回っています。

スポーツの実施頻度が減った・または増やせない理由としては「仕事や家事が忙しいから」が最も多くなっています。



推奨される運動

個人差はありますが、目安として1日60分以上の身体活動(汗ばむ程度の運動強度)、1日8,000歩以上が推奨されています。身体活動は、運動だけでなく家事(買い物・洗濯・掃除)や通勤(自転車・徒歩)などでも増やすことができます。

また、家事や仕事のすきま時間などで身体を動かすことも効果的とされています。



50代～シニアの課題

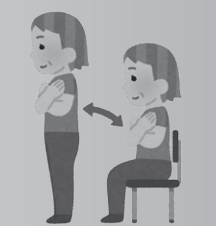
前述の調査によると、50代以降の週1回以上のスポーツ実施率は上昇傾向にありますが、スポーツの実施頻度が減った・または増やせない理由において「病気やけがをしているから」の割合が増えています。

また、厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況においては、転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障が要支援、要介護の原因と示されています。



推奨される運動

個人差はありますが、目安として1日40分以上の身体活動、1日6,000歩以上が推奨されています。また、近年ではウォーキングのような有酸素系身体活動だけでなく、筋力トレーニング(筋トレ)、バランス運動、柔軟性などの複数の体力要素を高める「マルチコンポーネント運動(マルチコ運動)」を週3回程度実施することも推奨されています。無理せず、今より10分多く身体活動を意識することで、健康寿命を延ばせます(厚生労働省「高齢者のためのアクティブガイド」参照)。



●個人利用

スポーツセンターでは、プール、トレーニング室、体育室等で開催する各種目の個人利用ができます。登録不要で、利用券を購入し、参加いただけます(一部事前予約)。



※令和6年4月1日より、高校生等の個人利用料金が現在の小人料金相当になる予定です。高校生等とは、15歳に達する日以後の最初の4月1日から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者をいう。



多種目の全身運動に触れつつ生涯スポーツを見つけよう!

未就学児(親子含む)から小学生を対象に、体操教室やリトミック教室、水泳教室、ミニバス、卓球、柔道、空手などの教室、ご家族でも参加いただけるウォーキング等の単日開催のイベントを実施しています。また、パラスポーツ体験会等を通じて、多様性を尊重し、互いを理解し認め合う機会としています。そのほか、中学生以降を対象に、各種スポーツ教室がございます。

また、施設の個人利用としてプールや体育室等で開催する各種目に触れる機会を設けています。中学校卒業後の4月以降は、トレーニング室もご利用いただけるようになります。



↑ポッチャ講習会



↑キッズ空手教室



朝活やオンラインなど、じぶん時間を充実させよう!

忙しい年代の皆さまにもスポーツを楽しんでいただけるように、夜間(19時前後)開催のヨガ、ピラティス、筋膜リリースや、アクアビクス、フラ等の教室を開催しています。

通年ではありませんが、出勤前時間の活用を目的とした朝活事業(令和5年度はヨガ、水泳)も実施しています。

ご自宅でご参加いただけるリモートヨガ教室は、令和5年度より見逃し配信(1週間視聴可)を実施しています。

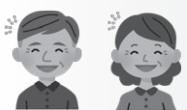
個人利用、団体利用、ランニングステーション事業等も活用いただき、限りある「じぶん時間」を有効に使いましょう。



↑ヨガ教室



↑個人利用(トレーニング室)



定期的な運動で体力を維持して、いつまでも若々しく!

令和5年度より、運動と食事の専門家のカウンセリングと合わせてスポーツセンターを活用いただく「私の健康プロジェクト」を実施しています。また、無自覚の内に陥りやすいロコモティブシンドロームの意識づけとしてロコモ度チェック事業も開催しています。

定期的な運動には、プール、トレーニング室等の個人利用のほかに、気軽に参加しやすいウォーキング事業等もございますので、ご参加ください。

シニア(65歳以上)対象では、マルチコ運動である「体力アップ体操」「転ばぬ先のトレーニング」等がございます。



↑65歳からのチェアビクス



↑私の健康プロジェクト

adidas GYREX Reebok STAR TRAC

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6F
TEL 03-5791-1400 FAX 03-5791-1415
https://www.proavance.co.jp

泳ぎ泳ぎのようになろう!!

スイムランのパーソナルレッスン

※泳ぎを始める方! 自己ベスト更新!!

スイムランの教室レッスン

※泳ぎを始める方! 自己ベスト更新!!

https://www.swimrun.info/
tel.080-5674-8436

SR SWIMRUN

ママ体操クラブ

～江東区のキッズアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～

ママ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/

ママ体操クラブInstagram

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

～気軽に問合せてください～

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
https://www.fep0294.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、事務局管理係までお問合せください。(03(647)514002)

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

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

JAPAN SERVICE
BLDG MAINTENANCE

ISO 認証取得
ISO27001
ISO9001
ISO14001

建築物環境衛生管理業取得

営業内容

建物清掃管理業務
設備・衛生管理業務
警備・保安管理業務
受付・電話交換業務
公園緑地・植栽管理業務
プール・総合体育施設管理業務

株式会社ジャパンサービス

(江東支店) 〒135-0031 東京都江東区佐賀1-5-7
TEL 03-5639-1345 FAX 03-5639-1346
E-mail: japanservice@nifty.com

株式会社
東京ダイケンビルサービス

●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

江東区体育協会からのお知らせ

江東区体育協会から江東区スポーツ協会へ名称変更

令和6年4月1日より、江東区体育協会は、「江東区スポーツ協会」に名称を変更します。「スポーツ」には、従来の競技や運動よりも幅広い分野での身体運動が含まれ、健康の維持増進や地域社会にもつながるとされます。本協会も、健康増進や親睦の向上、活気ある社会の実現に向けて幅広く活動してまいります。

第77回(令和5年度)江東区民体育大会 優勝者・チーム

令和5年10月1日以降に開催された競技の優勝者・チームは以下のとおりです。

●ゴルフ大会 総合 男子 松田 幹雄 女子 鈴木 博子 ドラコン賞(アウトスタート) 男子 釜谷 文雅 女子 橋本 みづき ドラコン賞(インスタート) 男子 中山 翼 女子 安嶋 はづき ニアピン賞(アウトスタート) 鈴木 博子 ニアピン賞(インスタート) 甲田 俊博 ベストグロス賞 男子 安嶋 大祐 女子 山中 浩美	●軟式野球大会 小学生の部 深川ジャイアンツ ●フレー射撃大会 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 ●ライフル射撃大会 正式競技 SFRP-60 森 広介 ARS-60 小松原 廣樹 オープン競技 HR-40 笠井 真吾 ●駅伝大会 一般の部(5km×5人) 深七陸友会Aチーム (01:25:56) 壮年の部(5km×5人) 豊洲ランニングクラブ壮年(01:34:54) 中学の部(3km×5人) 大島西中 (00:51:42) 女子の部(2km×5人) 江東区トライアスロン連合E (00:37:17)
--	--

江東区民スポーツ大会へ名称変更

令和6年4月1日より、江東区民体育大会は、「江東区民スポーツ大会」に名称を変更します。

第78回(令和6年度)江東区民スポーツ大会について

第78回江東区民スポーツ大会は以下のとおり開催予定です。

大会名(クラス名)	開催時期	大会名(クラス名)	開催時期
春季大会 2月21日より申込受付開始		秋季大会 申込日程は決定し次期ホームページに掲載いたします	
大会名(クラス名) 開催時期		大会名(クラス名) 開催時期	
総合開会式		バスケットボール大会(小学生)	7～9月
弓道大会		ラジオ体操大会	調整中
なぎなた大会		陸上競技大会	11月
バレーボール大会(9人制女子)	4月	ダンススポーツ大会	10月
(9人制男子)		軟式野球大会(小学生)	9～11月
(家庭婦人)		クレー射撃大会	調整中
(6人制男子)	5月	ライフル射撃大会	
(6人制男子)(小学生)		水泳大会	8月
テニス大会		エアロビック大会	12月
サッカー大会(一般)	4・5月	駅伝競走大会	令和7年1月
(壮年)		※武術太極拳大会は中止が決定しています。	
(少年)			
バスケットボール大会(一般)	4月		
剣道大会			
軟式野球大会(中学生)	4・5月		
(一般)	6～8月		
卓球大会	4月		
空手道大会	5月		
ハンドボール大会	4月		
民踊大会	5月		
ゲートボール大会	5～7月		
ソフトボール大会	5～7月		
柔道大会	6月		
ビーチボール大会	6月		
ソフトテニス大会	6・7月		
バドミントン大会	6月		



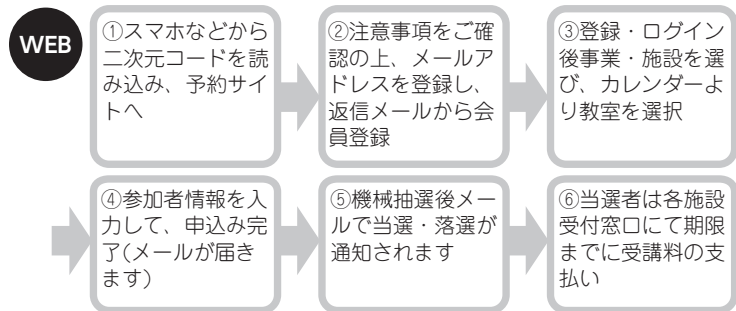
区民体育大会
(区民スポーツ大会)
ホームページ

申込方法

WEB、往復はがき、窓口

以下を参考に往復はがきでお申込みください。

申込締切	抽選結果お知らせ	支払締切	追加申込み受付開始
3月3日(日) 必着 (WEB 24:00 締切)	3月5日(火)	3月19日(火) 21:00まで ※繰り上げは 3月21日(木) 14:00より	3月10日(日) 9:00より



- 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。
※教室名をクリックできない場合は、ログインを直してください。
- 個人利用・教室・イベント予約サイトURL
<https://koto-hsc3.rev.jp/>



63 返信

受講者の住所
受講者の氏名

①教室No.・教室名/コース
②受講者氏名・ふりがな
③生年月日・年齢
④新学期(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(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

< 返信・表 >

< 往復・裏 >

窓口 返信用はがきをご用意のうえ、各施設の受付窓口にある申込用紙で、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。
※受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」と記入してください。
- 一般とは中学生を除く15歳以上の方です。シニアとは65歳以上の方です。
※令和6年4月(令和6年度第1期教室)よりシニア向け教室等の参加対象年齢は65歳以上に変更となります。
- 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。

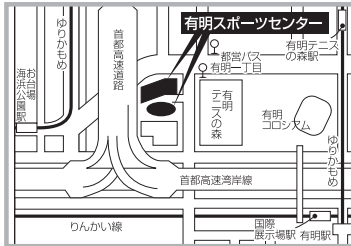
開催する教室は、5～7面の
一覧表にてご確認ください

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
国際展示場駅 徒歩15分



5月17日(金)から6月5日(水)は熱源停止により、プールは休場します。また、空調・温水が使用できません。(こども・親子教室は熱源停止によるお休みの期間があります)

シニア(65歳以上)対象教室

※令和6年度第1期教室(令和6年4月以降開催分)より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00 ～14:00	木	4/11～ 7/18(12回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	30人 6,240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
有2	bodyART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～ ※1	9:30 ～ 10:30	火	4/ 9～ 7/16(14回)	※40人	7,980円
有3	バドミントン	10:30 ～ 12:00		4/16～ 6/25(10回)	30人	9,380円
有4	脳筋鍛錬UP66から引き締めEX	19:00 ～ 20:00		4/16～ 6/25(10回)	30人	5,700円
有5	発声エクササイズ	14:30 ～ 15:30	木	4/18～ 7/11(10回)	20人	5,700円
有6	ヨガ ※1	10:00 ～ 11:00	金	4/12～ 7/19(14回)	45人	7,980円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30 ～ 20:30		4/12～ 7/19(14回)	40人	7,980円
有8	アクアピクス	10:00 ～ 11:00	火	4/ 9～ 7/16(11回)	※30人	7,480円
有9	アクアボディーワークアウト		木	4/18～ 6/13(6回)		4,080円

女性対象教室

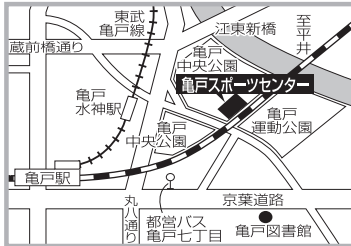
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
有10	ベリダダンス	18:30 ～ 19:30	月	4/15～ 8/19(8回)	※30人	4,560円
有11	ハワイアンフラ	10:00 ～ 11:00	水	4/10～ 7/17(14回)		7,980円
有12	ナイトフラ	19:15 ～ 20:30		4/10～ 7/17(14回)		7,980円
有13	レディーススイミング	10:00 ～ 11:00		4/10～ 7/17(11回)		7,480円

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(亀26 錦25 錦27) 亀戸七丁目 徒歩6分



シニア(65歳以上)対象教室

※令和6年度第1期教室(令和6年4月以降開催分)より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
亀1	レクリエーション	11:00 ～ 12:00	火	4/ 9～ 7/ 9(14回)	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かして体力維持向上を図ります。	30人	5,600円
亀2	免疫カアップ体操	10:00 ～ 11:00	水	4/10～ 7/10(13回)	免疫力アップで病気に負けない体づくりを目指します。	60人	5,200円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30 ～ 14:30	木	4/11～ 7/11(13回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	6,760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
亀4	体幹アップトレーニング プラス	9:30 ～ 10:30	火	4/ 9～ 7/ 9(14回)	42人	7,980円
亀5	ハワイアンフラ	11:00 ～ 12:00			※40人	7,980円
亀6	太極拳	13:15 ～ 14:15			※40人	7,980円
亀7	体幹アップトレーニング	11:30 ～ 12:30	水	4/10～ 7/10(13回)	42人	7,410円
亀8	リラクセスヨガ	13:30 ～ 14:30			40人	7,410円
亀9	ソフトテニス	19:30 ～ 21:00			24人	6,000円
亀10	ヨガ	9:30 ～ 10:30	木	4/11～ 7/11(13回)		7,410円
亀11	美調整ストレッチ	11:00 ～ 12:00			※40人	7,410円
亀12	ナイトフラ	19:30 ～ 20:30				7,410円
亀13	バドミントン	19:30 ～ 21:00			48人	6,700円
亀14	アクアピクス	11:15 ～ 12:15	水	4/10～ 7/10(13回)	36人	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。

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
亀15	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30 ～ 10:30	金	4/12～ 7/12(13回)	各36人	8,840円
亀16	スイミング	11:00 ～ 12:00				8,840円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です(小学生は新学年)。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
亀17	キッズチア	16:00 ～ 17:00	水	4/10～ 7/10(13回)	5歳児～小学生	35人	9,750円
亀18	キッズ体操	15:30 ～ 16:30	木	4/18～ 6/13(8回)	4・5歳児	30人	5,760円
亀19	ミニバスケットボールA	15:30 ～ 16:30	金	4/12～ 7/12(13回)	小学1～2年生	※50人	6,760円
亀20	ミニバスケットボールB	16:40 ～ 17:40			小学3～6年生		6,760円
亀21	幼児水泳	15:00 ～ 16:00			4・5歳児	※30人	13,130円
亀22	こども水泳	16:30 ～ 17:30			小学生		13,130円

工業用ゴム切削・加工メーカー
山豊護謨株式会社
ゴムの事ならヤマトヨゴムへ！
〒135-0004 東京都江東区森下3-5-8
TEL：03-5624-8088 FAX：03-5624-6330
<https://www.yamatoyogomu.co.jp>



オフィス用品・学校用品・防災用品
KATORI
株式会社香取
TEL 03(3646)3571 FAX 03(3649)4951
オフィスのトータルプランナー&サービス
ビジネスに1教材に1ECOに！ さらなる創造力を！

有限会社 アクアティック
☐ プール施設総合管理(警備業) / 水泳指導
☐ プールサイドがすべりにくくなる防滑工事
☐ 安心のコロナ対策！除菌・消毒定期施工
※お気軽にお問い合わせください！
〒135-0048
東京都江東区門前仲町1-17-3-303
TEL 03-5809-9400 FAX 03-5809-9438
<http://www.aquatic.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 東京都江東区門前仲町2-21-2 電話03(6809)8970(代)

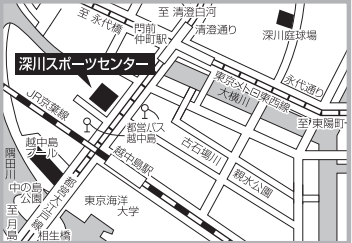
光管財株式会社
・建物総合管理業務
・設備保守業務
・警備 受付等業務
・学校用務業務
・図書館業務
・貯水槽清掃業務
〒123-0842 東京都足立区栗原三丁目10番19-105号
TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

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(65歳以上)対象教室 ※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
深1	体力アップ体操(火) ※1	13:30～14:30	火	4/ 9～ 7/ 9(13回)	身体を上手に使い動くウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。	各40人	5,200円
深2	レクリエーション ※1	9:30～10:30	水	4/10～ 7/10(13回)	頭と身体を結び健康に役立つストレッチ、トレーニング、レクリエーションを行います。		5,200円
深3	健脚力アップ体操 ※1	11:00～12:00			自分の脚で歩き続けられるように身体を機能的に使い多様な運動を行います。		5,200円
深4	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	4/11～ 7/11(13回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		6,760円
深5	体力アップ体操(金) ※1	13:30～14:30	金	4/12～ 7/12(13回)	身体を上手に使い動くウォーキングや大きな筋肉に働きかけるトレーニング、ストレッチを行います。		5,200円
深6	筋力アップ体操 ※1				ストレッチで身体を整え、生活動作に必要な筋力を維持増進する運動を行います。		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	4/15～ 7/ 1 (5回)	16人	7,500円
深8	シェイプアップ体操① ※2	9:30～10:30	火	4/ 9～ 7/ 9(13回)	835人	7,410円
深9	シェイプアップ体操② ※2	11:00～12:00			25人	7,410円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15	水	4/ 9～ 6/ 4 (8回)	64人	8,710円
深11	バドミントン(火) ※3	19:00～20:30			30人	4,800円
深12	卓球	9:00～10:30	木	4/10～ 7/10(13回)	32人	8,710円
深13	バドミントン(水) ※3※4				28人	10,530円
深14	中級者バドミントン ※3※6	10:45～12:15	水	5/ 8～ 7/10(10回)	20人	7,410円
深15	柔道(一般) ※8	19:00～20:30		4/11～ 7/11(13回)	35人	7,410円
深16	弓道	19:00～20:30	木	4/12～ 7/12(13回)	32人	8,710円
深17	ピラティス	9:30～10:30		4/12～ 7/12(13回)	35人	7,410円
深18	バドミントン(金) ※3※5	9:00～10:30	金	4/12～ 5/24 (6回)	16人	9,000円
深19	体力&免疫力アップ体操	9:30～10:30		4/12～ 7/12(13回)	35人	7,410円
深20	クライミング	10:00～11:00	土	4/13～ 7/13(13回)	845人	7,410円
深21	リフレッシュ体操	11:00～12:00			20人	7,410円
深22	発声エクササイズ	14:00～15:00	土	4/13～ 7/13(13回)	845人	7,410円
深23	リラクセスヨガ ※7	8:50～ 9:50			845人	7,410円
深24	パワフルヨガ ※7	10:05～11:05	土	4/13～ 7/13(13回)	845人	7,410円
深25	ヨガ ※7	11:20～12:20			845人	7,410円

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
深26	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	4/11～ 7/11(13回)	40人	7,410円
深27	レディースバドミントン ※3※5	10:45～12:15	金	4/12～ 7/12(13回)	64人	8,710円

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です(小学生は新学年)。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28	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	4/10～ 7/10(13回)	小学1～3年生	860人	6,760円
深29	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生	860人	6,760円
深30	柔道(小中学生) ※8	19:00～20:30	金	4/12～ 7/12(13回)	小中学生	820人	6,760円
深31	DANCEIDANCEIDANCEI	16:30～17:30			小学1～4年生	820人	9,360円
深32	ベビー体操(土)	10:10～11:00	土	4/13～ 7/13(13回)	1・2歳児と保護者	820組	10,660円 (双子11,960円)
深33	ひよこ体操(土)	11:10～12:00			2・3歳児と保護者	820組	10,660円 (双子11,960円)
深34	ジュニアクライミングスクール	9:30～10:30	土	4/20～ 7/6 (6回)	小学3～6年生	12人	9,000円
深35	親子クライミングスクール	11:00～12:00			小学1・2年生と保護者	6組	18,000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。
※8—一般と小中学生合わせて20人です。

教室名/コース	対象
※4 バドミントン(水)	初心者～4部相当
※5 バドミントン(金)/レディースバドミントン	初心者～4部・3部相当
※6 中級者バドミントン	3部～2部相当

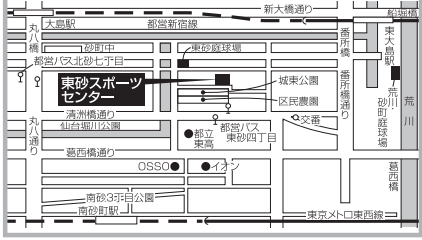
※対象は江東区バドミントン協会主催大会の登録区分と同等。

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26 両28 亀29 亀21)
東砂四丁目 徒歩5分



シニア(65歳以上)対象教室 ※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
東1	体力アップ体操(火) ※1	9:00～10:00	火	4/ 9～ 7/16(15回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	6,000円
東2	転ばぬ先のトレーニング	13:30～14:30			転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	40人	7,800円
東3	体力アップ体操(水) ※1		水	4/10～ 7/17(15回)	ストレッチやリズム運動、レクリエーションを行い、いつまでも動ける身体づくりをサポートします。	65人	6,000円
東4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00～14:00	金	4/12～ 7/19(14回)	イスに座ってのストレッチや筋力トレーニングなどを行う、少しやさしいクラスです。	35人	7,280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	バドミントン(火) ※2	10:30～12:00	火	4/ 9～ 6/25(12回)	48人	8,040円
東6	エアロビクス	14:50～15:50		4/ 9～ 7/16(15回)	50人	8,550円
東7	バドミントン(水) ※2	19:30～21:00	水	4/10～ 6/26(12回)	60人	8,040円
東8	ヨガ(木) ※3	14:30～15:30	木	4/11～ 7/18(15回)	50人	8,550円
東9	筋力リリース	19:45～20:45			40人	8,550円
東10	ヨガ(金) ※3	9:15～10:15	金	4/12～ 7/19(14回)	50人	7,980円
東11	ハワイアンフラ	14:30～15:30				7,980円
東12	アクアビクス(火)	11:00～12:00	火	4/ 9～ 7/ 2(13回)	840人	8,840円
東13	水中くらくら運動	14:00～15:00	水	4/10～ 7/17(15回)		10,200円
東14	中級スイミング ※4	11:00～12:00	木	4/11～ 6/27(12回)	30人	8,160円
東15	初級スイミング ※4			4/12～ 6/28(11回)	36人	7,480円
東16	水中ウォーキング	14:00～15:00	金	4/12～ 7/12(13回)	840人	8,840円
東17	アクアビクス(金)	19:00～20:00			8,840円	

こども・親子向け教室

※対象年齢は、令和6年4月1日現在です(小学生は新学年)。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18	キッズチア	16:30～17:30	火	4/16～ 7/16(14回)	小学生	50人	10,500円
東19	ミニバスケットボールA	15:30～16:30			小学1・2年生	7,280円	
東20	ミニバスケットボールB	16:40～17:40	水	4/17～ 7/17(14回)	小学3・4年生	825人	7,280円
東21	ミニバスケットボールC	17:50～18:50			小学5・6年生	7,280円	
東22	幼児体操	16:00～17:00	木	4/18～ 6/27(11回)	4・5歳児	30人	7,920円
東23	キッズ空手	18:00～19:00			5歳児～小学生	40人	5,720円
東24	こども水泳A	15:45～16:45	金	4/19～ 6/28(10回)	小学1・2年生	830人	10,100円
東25	こども水泳B	16:45～17:45			小学3～6年生	830人	10,100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。

オンラインヨガ教室

オンライン会議アプリケーション「Zoom」でリアルタイム配信いたします。

期間：4/14～6/30 時間(曜日・回数)：10:00～11:00(日曜・全12回) 受講料：6,840円(Zoomで配信)
※録画した教室内容を1週間視聴できる「見逃し配信」を行います。ぜひ、ご利用ください。



オンライン教室申込みはこちら

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



9月まで開催の教室に関しては、7月4週目から8月末までお休みです。※マンデーフラは除く

シニア(65歳以上)対象教室 ※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

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/ 9～ 9/17(17回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。	各35人	8,840円
ス2	転ばぬ先のトレーニング(金) ※1		金	4/12～ 9/27(18回)			9,360円
ス3	65歳からのチェアピクス	9:30～10:30	水	4/10～ 9/25(18回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。	40人	7,200円
ス4	ロコモ予防教室	13:00～14:00	木	4/11～ 9/26(18回)	下半身を中心に鍛え、いつまでも自分の足で歩き続けられる体づくりを行います。	35人	7,200円
ス5	体力アップ体操A ※2	9:00～10:00	金	4/12～ 9/27(18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60人	7,200円
ス6	体力アップ体操B ※2	10:45～11:45					7,200円

一般向け教室

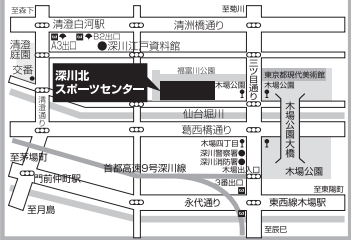
No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	定員	受講料
ス7	美調整ストレッチ	11:00～12:00	水	4/10～ 6/19(10回)	30人	5,700円
ス8	脂肪燃焼エクササイズ	11:30～12:30		4/10～ 9/25(18回)	835人	10,260円
ス9	気楽にヨガ	13:30～14:30	木	4/11～ 6/20(10回)	25人	5,700円
ス10	身体を整えるコアトレ	13:00～14:00			35人	10,260円
ス11	太極拳	14:30～15:30	金	4/11～ 9/26(18回)	30人	10,260円
ス12	筋力リリース	19:30～20:30			35人	5,700円
ス13	発声エクササイズ	9:00～10:00	水	4/12～ 6/21(10回)	20人	6,200円
ス14	ボディメイクヨガ	11:00～12:00			830人	3,400円
ス15	吹矢&呼吸体操	14:30～15:30	月	4/15～ 7/ 1 (5回)	36人	8,840円
ス16	ボクササイズ	19:30～20:30			30人	8,840円
ス17	水中ウォーキング	10:00～11:00	水	4/10～ 7/10(13回)	36人	8,840円
ス18	アクアベシック	14:20～15:20			30人	8,840円
ス19	ナイトスイミング	19:00～20:00	木	4/11～ 7/11(13回)	36人	8,840円
ス20	アクアピクス	10:00～11:00			36人	8,840円

深川北スポーツセンター

135-0023 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(65歳以上)対象教室 ※令和6年度第1期教室（令和6年4月以降開催分）より、シニア対象教室の対象年齢は65歳以上となります。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	健康体操	13:00～14:00	火	4/ 9～ 6/25(11回)	簡単な体操から音楽に合わせたリズム体操など、元気に全身を動かす教室です。	35人	4,400円
北2	体力アップ体操	9:10～10:10	木	4/11～ 6/20(10回)	ストレッチや身体全体を使った体操で元気に運動不足解消を目指す教室です。	各25人	4,000円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00～12:00		4/11～ 7/11(13回)	転びにくい身体づくりで転倒防止や寝たきり防止を目指す教室です。		6,760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
北4	身体を整えるコアトレ	11:15～12:15	火	4/ 9～ 7/ 9(13回)	25人	7,410円
北5	太極拳	9:10～10:10	水	4/10～ 7/ 3(12回)	40人	6,840円
北6	ヨガ(水)				25人	6,840円
北7	ソフトエアロビクス	11:00～12:00			40人	6,840円
北8	バドミントン	19:30～21:00			60人	8,040円
北9	ヨガ(木)	13:00～14:00	木	4/11～ 7/11(13回)	40人	7,410円
北10	ピラティス(木)	19:00～20:00			25人	7,410円
北11	ピラティス(金)	9:10～10:10	金	4/12～ 7/ 5(12回)	各40人	6,840円
北12	発声エクササイズ	11:00～12:00		4/12～ 6/21(10回)		5,700円
北13	ヨガ(土)A	9:20～10:20	土	4/13～ 7/13(13回)	各25人	7,410円
北14	ヨガ(土)B	10:50～11:50				7,410円
北15	アクアビクス(火)	19:00～20:00	火	4/ 9～ 7/ 9(12回)	各40人	8,160円
北16	スイミング(水)	11:45～12:45	水	4/10～ 7/ 3(12回)		8,160円
北17	アクアビクス(金)	10:00～11:00	金	4/12～ 7/ 5(12回)		8,160円
北18	スイミング(金)	18:45～19:45				8,160円