第9回　みんなで応援し、みんなで作り上げるスポーツイベント

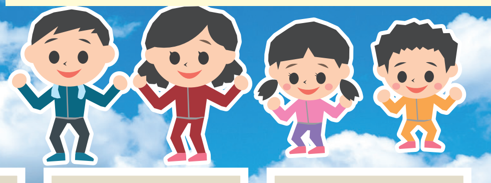
みんなでスポーツフェスタ

深川スポーツセンター

入場無料
※飲食は別途有料

2024年12月8日(日) ▶9:30～15:15 最終受付13:30

車いすフェンシングやデフ陸上などの体験、アスリートのトークショーやデモンストレーションで、パラ・デフスポーツの世界を知ることができる1日です。お菓子のつかみ取りなどのお楽しみイベントもあります。詳細は健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。



全8種！
パラスポーツや
デフスポーツを
体験しよう！

ゲスト

今泉 大地（いまいずみ だいち）さん
(パラ卓球)

安 直樹（やす なおき）さん
(車いすフェンシング)

田井 小百合（たい さゆり）さん
(デフ陸上)

ボッチャ交流大会　12/8(日) 同時開催！

今年度はボッチャ交流大会も同時開催いたします。ボッチャ交流大会は今回で第3回目の開催となります。事前申込みが必要となります。詳しくは江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。

東京2025デフリンピックまであと1年！

100周年記念大会 日本初開催！

デフリンピックとは、デフ（Deaf…耳が聞こえない）+オリンピックのことで、4年毎に開催されるデファスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。2025年11月15日から11月26日まで第25回大会が東京で開催され、江東区ではテニス（有明テニスの森）、水泳（東京アクアティクスセンター）、ゴルフ（若洲ゴルフリンクス）が競技会場となります。

TOKYO イースト21
https://tokyo-east21.co.jp

すべての
スポーツに
エールを

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

くじを買うはエールになる

スポーツくじ　WINNER　toto　BIG

⊘19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

"快適環境"を追い求めて・・・

DIK DAIICHI KANRI DAIKO　株式会社 第一管理代行　http://www.dikd.co.jp
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-15-5　TEL. 03-3261-7731　FAX. 03-3261-7732

相続・遺言の無料相談実施中！

このような方は是非無料相談をご活用ください
- 相続登記の義務化で必要な手続きを知りたい
- 相続手続きのサポートをしてほしい
- 将来的に利用予定のない土地を手放したい
- 遺言作成など終活対策のアドバイスがほしい

相続に強い司法書士が親切・丁寧に対応いたします！
お気軽にご相談ください。

門前仲町駅より徒歩3分、越中島駅より徒歩5分
江東区もんなか相続センター
運営:司法書士法人リーガルフロンティアWEST

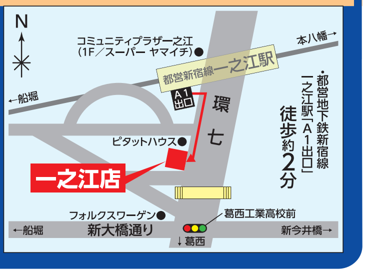
フリーダイヤル（つなごう いさんを）
☎ 0120-275-130
電話受付:9:00～17:00 〒135-0044 東京都江東区越中島1丁目2-7 アベニューさくら1階

補聴器の疑問 お答えします

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
城東補聴器　検索
営業時間(両店とも)
10:00～17:30 日・祝定休



明日の元気 未来の健康 今こそフィットネス!!

国内1号店のゴールドジム
通いやすい路面店 イースト東京店
☎03-3645-9434 江東区南砂3-3-6

大型ジム・スタジオ2面・体育館・プール
総合フィットネスセンター 東陽町店
☎03-6660-2323 江東区東陽2-2-20

スクール実施中！(別料金)
ダンス・空手
柔術・キック
詳しくは→

ドライサウナ
(南砂町、東陽町)

光明石温泉(人工温泉)
(東陽町)

スクール実施中！(別料金)
ダンス・空手
バスケ・体操など
詳しくは→

GOLD'S GYM

¥500(税抜) 施設体験
※東陽町、南砂町店にて1回限り有効。要身分証。
※ご利用が初めての方で2025年1月末日まで有効。
※年末年始、特別営業日を除く

東陽町店
ピックルボール実施中！
アメリカで大人気の新スポーツ!!
メンバー様は無料

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.121 令和6年(2024年)11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
https://www.koto-hsc.or.jp/
☎3647-5402 FAX 3647-5048

江東区スポーツ施設情報紙

8,000歩

「8,000歩」とは、厚生労働省の推進する「健康日本21」において「20～64歳の方が1日に歩いた方が良いとされる目標歩数」です（65歳以上の方は6,000歩）。

この目標数値を見て、「こんなに歩いていないかも…」「運動不足かも…」と感じた方もいるのではないでしょうか。しかしながら、国の令和元年の統計における現代人の平均歩数は、20～59歳で7,780歩、60歳以上では6,000歩と既に目標歩数に近い結果となっており、少し意識を向けるだけで達成可能な歩数であることがわかります。

今の季節は涼しく、運動をするにはぴったりな環境です。紅葉等の景色を眺めたり、ショッピングをしたり、カフェを回ったりと、様々なウォーキングを楽しむことができます。また、いつもと違う歩き方をすることで新たな発見があるかもしれません。

毎日「8,000歩」のウォーキングをすることで、運動不足の解消になるだけでなく、生活習慣病の予防、身体機能・認知機能の維持向上といった様々な効果が期待できます。

楽しく健康に過ごすためにも、「8,000歩」を意識してみましょう。

令和7年
1～3月開催
第3期教室
募集情報は5面へ

スポーツくじ
WINNER　toto　BIG
スポーツ振興くじ助成事業

次号は2月発行の予定です。

みなさん日々どれくらい歩いていますか？ 8,000歩

まずは、ご自身が日々どれくらい歩いているのかを確認してみましょう。一日の歩数は、以下の方法で調べることができます。

◎スマートフォンのアプリやスマートウォッチ等
◎歩数計
◎移動距離から算出（0.7mを1歩とします）

いかがでしたか？「8,000歩」歩いていない方は**No**の矢印を進み、あとどのくらいで達成できるかを確認してみましょう。既に歩いている方は**Yes**の矢印を進み、より質の高い「8,000歩」にしてみましょう。

No 歩いていない

Yes 歩いている

意外と簡単に届くかも!?身近な例で確認してみよう 8,000歩

「8,000歩」まで、あと何歩足りなかったでしょうか？身近な道のりでイメージしてみると、意外と簡単に届きそうな気がしてきます。

富岡八幡宮の鳥居から拝殿まで	**(約100m≒約142歩)**
地下鉄の先頭車両から最後尾車両まで	**(約200m≒約285歩)**
バス停留所から次のバス停留所まで	**(約300m≒約428歩)**
東陽町駅から江東区役所まで	**(約400m≒約571歩)**
砂町銀座商店街	**(約660m≒約942歩)**
深川仲町通り商店街	**(約800m≒約1,142歩)**
豊洲ぐるり公園	**(約4.5km≒約6,428歩)**

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によれば、成人の方は、家事などの生活活動で1日2,000歩を歩くことになるため、残りの6,000歩は1日60分の歩行で目標の「8,000歩」に届くことになります。また高齢者の方は、1日40分の歩行（4,000歩）で目標の6,000歩に到達します。

8,000歩の質をあげてみませんか？ 8,000歩

日頃から「8,000歩」を歩く生活をされている方は、無理のない程度に負荷をかけて「8,000歩」を維持しつつ質をあげることができます。また、四肢を大きく動かすことで関節の可動域を拡張することができます。

◎ペースを速める　◎歩幅を大きくする　◎大きく腕を振る など

また、膝や腰などに不安の無い方は、階段での昇降も取り入れていきましょう。

1日「8,000歩」の目安はありますが、絶対に達成しなければならないということではありません。無理のない範囲で歩数を意識すること、座っている時間を減らすことが大切です。徐々に歩く機会を増やし、日常生活にウォーキングを取り入れていけるよう心がけましょう。また、正しいフォームで歩くことで、怪我の予防につながります。江東区健康スポーツ公社では、今後もウォーキングイベントを開催してまいります。ぜひご参加ください。

【おまけ】日々「8,000 歩」の積み重ねで到達できる距離。江東区縦断（約 12km≒約 17,000 歩≒約 2.1 日）、琵琶湖一周（約 200km≒約 285,000 歩≒約 35.6 日）、日本列島縦断（約 3,000km≒約 4,285,000 歩≒約 535.6 日）、地球一周（約 40,000km≒約 57,000,000 歩≒約 20 年）、地球から月まで（約 384,400km≒約 549,000,000 歩≒約 188 年）

身体の状態の変化でモチベーションを維持・向上しましょう 8,000歩

令和7年1月末まで実施している、スマートフォンアプリ（WoLN）にてご参加いただく「こうとう健康チャレンジ」。※18歳以上の江東区民が対象

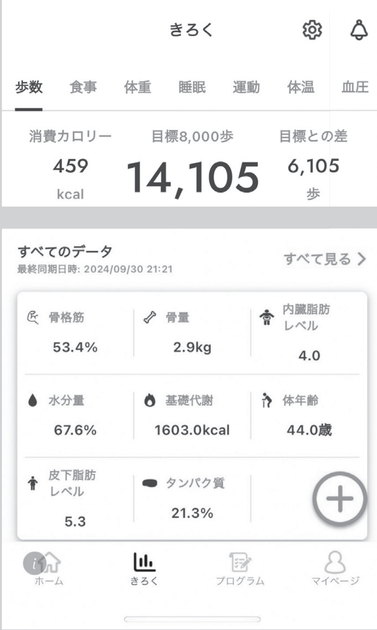
実施期間中、健康センター及び区内各スポーツセンターでは、無料でご利用いただける体組成計を設置しています。前述のアプリ（WoLN）と連動していますので、あなたの日々の身体データを確認できます！

「こうとう健康チャレンジ」では、アプリで身体データや運動データを記録するだけではなく、著名な講師や企業によるイベントも開催しています（参加申込みはアプリ内にて）。

アプリ内でポイントを貯めながら楽しく健康と景品をゲットしましょう！

こうとう
健康チャレンジ
の詳細はこちら
↓

《体組成計で測れる項目》
- **体重・骨格筋・骨量**
- **内臓脂肪レベル**
- **水分量・基礎代謝**
- **体年齢・皮下脂肪レベル**
- **タンパク質**



きろく

歩数　食事　体重　睡眠　運動　体温　血圧

消費カロリー 459 kcal
目標8,000歩 14,105
目標との差 6,105 歩

すべてのデータ　すべて見る >
最終同期日時: 2024/09/30 21:21

骨格筋 53.4%
骨量 2.9kg
内臓脂肪レベル 4.0
水分量 67.6%
基礎代謝 1603.0kcal
体年齢 44.0歳
皮下脂肪レベル 5.3
タンパク質 21.3%

野菜と生活管理栄養士ラボ

12/7（土）

（KAGOME健康セミナー）
食と健康のプロ「カゴメ管理栄養士」が、野菜摂取の重要性を楽しく、分かりやすく、みなさまにお伝えします。

NECカラダケア健康セミナー

1/11（土）

カラダの専門家・理学療法士が講義と実践を通して、正しいカラダの使い方をアドバイスします。

デューク更家さんウォーキングイベント

1/18（土）

ウォーキングドクターのデューク更家さんによるウォーキング教室を実施します。

各イベントの詳細は江東区健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。

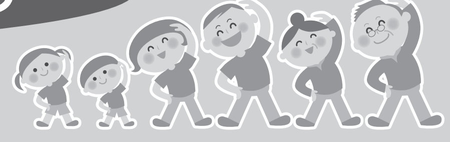
怪我をしないからだづくりをしましょう 8,000歩

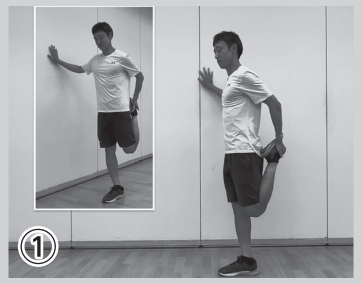
せっかく運動習慣を身につけても、怪我をしてしまっては元も子もありません。

楽しく運動を続けていくためには、良い状態の体を保つこと（コンディショニング）も大切です。特にストレッチは、手軽に筋肉の柔軟性を高めることで怪我の予防だけでなく、疲労回復にも有効なためおすすめです。

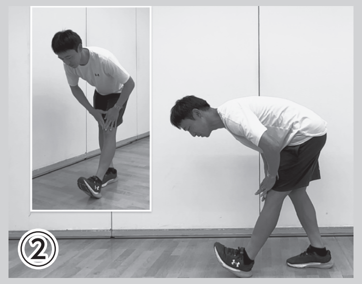
運動前後にはストレッチなどの適切なウォームアップ・クールダウンを行うことが重要です。体力づくりだからと負荷をかけるだけでなく、疲労を解消することにも意識をして良い状態の体を維持していきましょう。

POINT! ウォーキングの前後に行うストレッチ

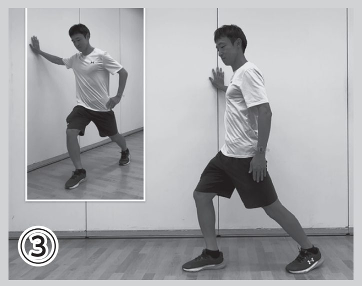



①

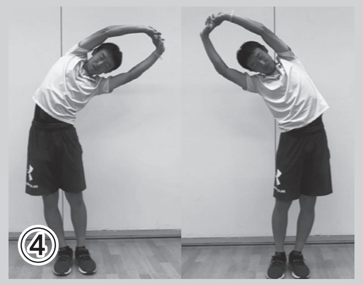
①ストレッチ部位：太もも前面
方　法：立位の状態からバランスを崩さないように片手で壁やてすりを掴みます。
もう片方の手で足首を持ち、踵（かかと）がお尻に着くように近づけます。


②

②ストレッチ部位：太もも後面
方　法：立位の状態からバランスを崩さないように片脚を前に出します。
前脚のつま先を上に向け、両手で膝を伸ばしたまま身体を前方に倒します。


③

③ストレッチ部位：アキレス腱
方　法：立位の状態からバランスを崩さないように片脚を前に出します。
前脚の膝を軽く曲げ、後ろ脚の踵（かかと）が地面から離れないようにしましょう。


④

④ストレッチ部位：わき腹
方　法：頭上で両手を組みます。しっかり肘を伸ばし、身体を左右に倒します。

注意点：息を止めないようにしましょう。伸びているのが感じられる程度で実施しましょう。急に伸ばすのではなく、徐々に伸ばすことが有効です。

第78回（令和6年度）江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

９月３０日までに終了した競技の優勝者・チームは以下のとおりです。◎のついた記録は、大会新記録です。

部門	優勝者・チーム	所属
●弓道大会		
団体の部	杉田　菜摘 吉岡　鰲子 大川　桃代	
男子の部	川北　武弘	
女子の部	石田　公葉	
中高生の部	髙橋　勇気	
新人の部	丸山　雄士	
最高的中者賞	石田　公葉	
●なぎなた大会		
試合競技　有段の部	加藤　百合奈	
試合競技　段外の部	島村　美良	
演技競技　有段の部	中山　晶恵 片岡　萌	
演技競技　段外の部	南　和穂 白田　光	
●バレーボール大会		
一般男子（9 人制の部）	ともえクラブ	
一般女子（9 人制の部）	深三クラブ	
一般男子（6 人制の部）	耀友会	
一般女子（6 人制の部）	深三クラブ	
小学生の部（A クラス）	ブルーライトニング	
小学生の部（B クラス）	東雲クラブ B	
家庭婦人の部	MJ クラブ	
●テニス大会		
一般男子の部	金藤　達紀	
一般女子の部	仲江川　水遥	（木場テニス倶楽部）
壮年男子 50 歳以上の部	山本　忠行	（チームふぃ〜ご）
壮年女子 50 歳以上の部	平澤　明子	（VL レジェンド）
壮年男子 60 歳以上の部	野崎　和夫	
壮年女子 60 歳以上の部	樋上　万美恵	
●サッカー大会		
少年の部	FC 深川レインボーズ	
一般男子の部	FC OHANA	
壮年の部	ひがし東京 FC	
●バスケットボール大会		
一般男子の部	SEVEN STARS	
一般女子の部	Re:act	
小学生男子の部	城東 A	
小学生女子の部	深川バスケットボールクラブ(A)	
●剣道大会		
小学生低学年の部	甲斐　匠	（深川剣友会）
小学生高学年の部	杉山　煌	（福住剣友会）
中学生の部	小林　奏太朗	（福住剣友会）
高校生・一般三段以下の部	荒井　貴裕	（福住剣友会）
一般四・五・六段の部	大形　航	（福住剣友会）
一般団体の部	福住剣友会 A	
最優秀選手	岡田　康治	
●軟式野球大会		
中学生の部	クラウディーズ A	
一般の部	チーム J	
●卓球大会		
一般男子の部	原島　吏久哉	（個人）
一般女子の部	永見　倫子	（平久クラブ）
セミシニア男子の部	新城　裕次郎	（個人）
セミシニア女子の部	永山　久美	（レインボー）
シニア男子の部	増野　秀夫	（ベクトル）
シニア女子の部	増野　友子	（ベクトル）
ベテラン男子の部	石原　朋弘	（IHI）
ベテラン女子の部	藤井　由美	（のぞみ）
スーパーベテラン男子の部	武山　嘉成	（卓友会）
スーパーベテラン女子の部	潮田　順子	（スペースフレンドクラブ）
●空手道大会		
幼年形の部	土田　宝	（同志会）
幼年組手の部	大西　宏介	（一友会）
小学生低学年男子形の部	小林　祥太朗	（同志会）
小学生低学年男子組手の部	宮崎　絢翔	（一友会）
小学生低学年女子形の部	泉川　真穂	（同志会）
小学生低学年女子組手の部	児山　凛花	（一友会）
小学生中学年男子形の部	法橋　俐央	（一友会）
小学生中学年男子組手の部	堀　良太郎	（一友会）
小学生中学年女子形の部	瀧川　怜奈	（一友会）
小学生中学年女子組手の部	瀧川　怜奈	（一友会）
小学生高学年男子形の部	和田　湊人	（一友会）
小学生高学年男子組手の部	岡島　大虎	（一友会）
小学生高学年女子形の部	原　希衣	（同志会）
小学生高学年女子組手の部	大西　はる花	（一友会）
中学生男子形の部	梁川　拓真	（松濤誠道会）
中学生男子組手の部	國弘　泰雅	（一友会）
中学生女子形の部	福田　曉	（松濤誠道会）
中学生女子組手の部	佐久間　凜桜	（一友会）
一般男子形の部	水城　琢磨	（一友会）
一般男子有級組手の部	佐々木　彪雅	（一般）
一般男子有段組手の部	坪内　雄希	（錬極館）
一般女子形の部	福田　かしあ	（一般）
一般女子組手の部	小林　裕美	（一友会）
一般団体組手の部	一友会	
●ハンドボール大会		
一般男子の部	大島会	
●ゲートボール大会		
一般の部	ときわクラブ	
●ソフトボール大会		
一般男子の部	亀クラブエスパーダ R	
壮年の部	東雲ブレーカーズ	
実年の部	ニューウェーブ B	
女子の部	ミズフィーバー	
●柔道大会		
幼年・小学 1 年生の部	栗城　英一朗	（BUDDY）
小学 2 年生の部	山田　空	（BUDDY）
小学 3 年生の部	新堀　栄瑛	（深川錬磨会）
小学 4 年生の部	飯田　悠太	（深川錬磨会）
小学 5 年生男子の部	高山　大知	（深川錬磨会）
小学 6 年生男子の部	加藤　司	（有明柔道クラブ）
小学 5・6 年生女子の部	石川　紗羽	（深川錬磨会）
中学 1 年生男子の部	友利　希信	（東陽中学校）
中学 2 年生男子の部	佐藤　礼隆	（第三亀戸中学校）
中学 3 年生男子の部	田口　ルイ	（深川錬磨会）
中学生女子の部	新堀　江姫	（深川錬磨会）
一般女子の部	白石　彩華	（江東スポ館柔道倶楽部）
段外の部	荒道　昇平	（東京湾岸警察署）
弐段の部	渡邊　理恩	（深川錬磨会）
参段の部	吉原　大智	（スポーツひのまるキッズ協会）
小学生団体の部	深川錬磨会	
●ビーチボール大会		
男子の部	デュークスカイランド	
女子の部	アロスティチーニ	
●ソフトテニス大会		
一般男子 1 部	鈴木・簑浦	（深川テニス）
一般女子	高橋・慶野	（十条）
シニア男子 45 歳以上の部	緒方・福島	（深川テニス）
シニア女子 1 部	山口・熊倉	（フタバ）
シニア男子 60 歳以上の部	加納・福島	（フタバ・深川）
シニア女子 2 部	高田・角田	（ホワイト・亀二）
●バドミントン大会		
一般男子 1 部	及川・林	（KWC・NTT データ）
一般女子 1 部	深町・東城	（かもめ・ニック）
一般男子 2 部	野島・黒宮	（オランジェリー）
一般女子 2 部	白倉・有馬	（一般）
一般男子初級	林・王	（羽格バドミントン）
一般女子初級	太田・乾	（すかいクラブ・C.A.T）
壮年男子	原田・大木	（スマイルショット）
壮年女子	杉山・中嶋	（Linkey's・しののめクラブ）

●水泳大会

種目	距離	氏名・チーム	所属		記録
小学生男子の部					
自由形	50m	糟屋　陽希	（有明西学園）		00:34.17
自由形	100m	舩澤　遼	（東京 YMCA）		01:14.74
平泳ぎ	50m	松島　蓮			00:36.59
バタフライ	50m	鎌田　慎也		◎	00:28.99
背泳ぎ	50m	井上　譲	（第二亀戸小）		00:36.97
リレー	200m	元加賀小			02:23.59
メドレーリレー	200m	第五砂町小			02:42.50
中学生男子の部					
自由形	50m	原田　樹	（深川第三中）		00:26.87
自由形	100m	山口　泰生	（深川第一中）		00:56.33
		新井　汰知	（第二大島中）		00:56.33
平泳ぎ	100m	新井　汰知	（第二大島中）		01:10.87
バタフライ	100m	高橋　唯斗			01:07.61
背泳ぎ	100m	山口　蓮太朗	（深川第三中）		01:08.23
リレー	400m	深川第三中 A			04:08.35
メドレーリレー	200m	深川第三中 A			01:59.80
高校生男子の部					
自由形	100m	平澤　和麿	（チームお友達）		00:57.20
平泳ぎ	100m	中村　多良			01:23.52
バタフライ	100m	中村　多良			01:12.16
背泳ぎ	100m	安達　夏輝	（チームお友達）	◎	01:00.62
リレー	400m	都立大江戸			05:59.89
一般男子の部					
自由形	50m	早川　太陽	（TKSC）		00:25.03
自由形	100m	柴田　伍郎	（すまーぴ）		00:54.33
平泳ぎ	50m	栁沢　駿成	（すまーぴ）	◎	00:28.22
平泳ぎ	100m	今川　雄洋	（TKSC）		01:05.30
バタフライ	50m	栁沢　駿成	（すまーぴ）		00:24.62
背泳ぎ	50m	宇野　柊平	（花鳥水月）		00:27.46
リレー	200m	花鳥水月 A			01:38.77
メドレーリレー	200m	すまーぴ A			01:48.69
壮年男子の部					
自由形	50m	都築　功	（花鳥水月）		00:25.37
平泳ぎ	50m	小野寺　誠	（SCSK 豊洲）	◎	00:32.33
バタフライ	50m	都築　功	（花鳥水月）		00:26.49
背泳ぎ	50m	箱嶋　俊哉	（DS）		00:29.23
小学生女子の部					
自由形	50m	宮之原　花音	（毛利小）		00:29.49
自由形	100m	桑山　よりか	（第一亀戸小）		01:11.51
平泳ぎ	50m	岩田　花穏	（第二亀戸小）		00:37.12
バタフライ	50m	石原　ひまり	（有明西学園）		00:30.94
背泳ぎ	50m	大久保　実咲	（臨海小）		00:37.03
リレー	200m	第一亀戸小			02:36.01
メドレーリレー	200m	第一亀戸小			02:56.76
中学生女子の部					
自由形	50m	伊東　未亜	（深川第三中）		00:28.01
自由形	100m	駒形　日彩	（深川第四中）		01:04.70
平泳ぎ	50m	園山　ありす	（深川第四中）		00:36.48
バタフライ	50m	伊東　未亜	（深川第三中）		00:28.94
背泳ぎ	50m	吉田　柚希			00:33.49
リレー	200m	深川第四中 A			01:59.55
メドレーリレー	200m	深川第四中 A			02:17.05
高校生女子の部					
自由形	50m	田中　絢女			00:28.53
平泳ぎ	50m	保科　和李			00:39.32
バタフライ	50m	田中　絢女			00:30.84
背泳ぎ	50m	須山　菫礼	（都立第三商業）		00:32.47
リレー	200m	跡見学園			02:11.53
メドレーリレー	200m	第三商業高校			02:27.74
一般女子の部					
自由形	50m	畑中　マヤ	（花鳥水月）		00:28.65
平泳ぎ	50m	主藤　花帆			00:35.04
バタフライ	50m	林　ひとみ	（すまーぴ）		00:30.05
背泳ぎ	50m	山岸　夢	（花鳥水月）		00:32.16
リレー	200m	花鳥水月 A		◎	01:53.02
メドレーリレー	200m	TKSC			02:13.39
壮年女子の部					
自由形	50m	清田　まみ	（花鳥水月）		00:31.62
平泳ぎ	50m	品田　満智子	（花鳥水月）		00:40.43
バタフライ	50m	岩谷　美喜子	（花鳥水月）		00:34.89
背泳ぎ	50m	品田　満智子	（花鳥水月）		00:34.89

水泳大会　総合成績

	小学生	中学生	高校生	一般
総合	第一亀戸小	深川第三中	第三商業高校	花鳥水月
男子	元加賀小	深川第三中		
女子	第一亀戸小	深川第四中		

11月24日(日)　第42回 江東シーサイドマラソン大会　沿道から熱い応援をお願いします！

大会運営にあたり企業の皆さんの協賛をいただいております。

【プラチナパートナー(100 万円)】㈱フクシ・エンタープライズ／東京東信用金庫

【シルバーパートナー（20 万～ 30 万円)】多田建設㈱／㈱ホンダカーズ東京／新日本工業㈱／住友生命保険相互会社　江東臨海支社／ NTT 東日本　東京東支店／日本航空㈱／㈱京葉興業／大塚製薬㈱／(一財)東京靴下工業会／レインボータウンエフエム放送㈱／福島県川俣町・㈱川俣町農業振興公社・ふくしま未来農業協同組合

【ブロンズパートナー(10 万～ 19 万円)】㈱東武クリエイティブ／有明興業㈱／㈱新和電工／メディケア生命保険㈱／石森製粉㈱／㈱ TAK イーヴァック／東京木材問屋(協)、東京木場製材(協)、東京原木(協)、東京銘木(協)／㈱入沢工務店／㈱竹中工務店／㈱竹中土木／㈱ NSG ／㈱シーボン／江東区しんきん協議会／明日香食品㈱

【サポーター A (5 万～ 9 万円)】(一社) 東京環境保全協会／宍倉建設工業㈱／㈱東京舞台照明／江東スポーツ施設運営パートナーズ／ (一社) 東京都トラック協会　深川支部／㈱ミヤギ江東／昭和大学江東豊洲病院／㈱チョッパー／㈱アオアクア／若洲協議会／物林㈱／(学)武蔵野大学／シーバロジスティックスジャパン㈱／東京ベイネットワーク㈱／㈱香取

【サポーター B（1 万～ 4 万円)】合同防災㈱／㈱森本組　東京支店／㈱京葉管理工業／㈱菱華テック／グリンテック㈱／㈱伍楽園／㈱ RKKCS ／㈱ブロス／㈱みどり造園／㈱プラント／㈱船橋屋／大成ロテック㈱　南関東支社／㈱ユタカ／㈱ケイ・エヌ・システムプランニング／インフライズ㈱／基礎地盤コンサルタンツ㈱／医療法人社団祥宏会 鈴木医院／㈱日本ビジネスデーター プロセシングセンター／(一社)清水建設江東ブルーシャークス／ BumB「東京スポーツ文化館」(KYP パートナーズ㈱)／東陽・木場地域スポーツクラブ／㈲アイジャパン

ウルトラファインバブル生成器のプール運用で
雑菌(レジオネラ属菌など)の増殖を防ぎ保湿・血流促進効果のあるキレイでカラダに優しいプール水に大変身！
初期費用0円、月々16，500円～ご利用いただけます。設置も簡単。※ろ過機1台あたりの料金です。
有限会社　アクアティック
〒135-0048 東京都江東区門前仲町 1-17-3-303
http://www.aquatic.co.jp　Mail : info@auatic.co.jp
水に親しみ、水と遊ぶ
AQUATIC
ultra fine bubble pool

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

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

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！
KOTO BRAND
〒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

マミ体操クラブ
～江東区のキッズチアダンス・リーディング、親子・子供体操クラス～
マミ体操クラブHP
https://mami-taisou.com/
MAMI_GYMNASTICS
マミ体操クラブInstagram

令和6年度第3期教室（1～3月開催）一覧（申し込み方法は7面に掲載）

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

施設から一言
パリ五輪種目で注目を浴びたクライミングが人気です!

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歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
深1	臨時　転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	火	1/7～3/18（8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40人	4,160円
深2	体力アップ体操（火）※1	13:30～14:30			身体を上手に使い動く為の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。		3,200円
深3	レクリエーション ※1	9:30～10:30	水	1/8～3/19（11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。		4,400円
深4	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種な運動を行います。		4,400円
深5	転ばぬ先のトレーニング ※1	9:30～10:30	木	1/9～3/13（10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。	45人	5,200円
深6	体力アップ体操（金）※1	13:30～14:30	金	1/10～3/21（11回）	身体を上手に使い動く為の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	4,400円
深7	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。		4,400円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深8	ナイトクライミング ※2	19:00～20:00	月	1/6～3/17（6回）	16人	9,000円
深9	シェイプアップ体操① ※3	9:30～10:30	火	1/7～3/18（8回）	各35人	4,560円
深10	シェイプアップ体操② ※3	11:00～12:00				4,560円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15～16:15			25人	4,560円
深12	バドミントン（火）※4	19:00～20:30			80人	5,360円
深13	卓球				30人	4,800円
深14	バドミントン（水）※4※5	9:00～10:30	水	1/8～3/19（11回）	32人	7,370円
深15	中級者バドミントン ※4※7	10:45～12:15			28人	8,910円
深16	柔道(一般) ※9	19:00～20:30			20人	6,270円
深17	ソフトテニス			1/8～3/12（10回）	30人	6,000円
深18	ピラティス	9:30～10:30	木	1/9～3/13（10回）	40人	5,700円
深19	吹矢＆呼吸体操	13:30～14:30			20人	6,200円
深20	バドミントン（金）※4※6	9:00～10:30	金	1/10～3/21（11回）	32人	7,370円
深21	体力&免疫力アップ体操	9:30～10:30			35人	6,270円
深22	クライミング	10:00～11:00		1/10～2/14（6回）	16人	9,000円
深23	リフレッシュ体操	11:00～12:00		1/10～3/21（11回）	35人	6,270円
深24	発声エクササイズ	14:00～15:00		1/10～2/28（8回）	20人	4,560円
深25	リラックスヨガ ※8	8:50～9:50	土	1/11～3/22（11回）	各45人	6,270円
深26	パワフルヨガ ※8	10:05～11:05				6,270円
深27	ヨガ ※8	11:20～12:20				6,270円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
深28	ハワイアンフラ	11:00～12:00	木	1/9～3/13（10回）	40人	5,700円
深29	レディースバドミントン ※4※6	10:45～12:15	金	1/10～3/21（11回）	64人	7,370円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6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30	ミニバスケットボールA	15:00～16:00	水	1/8～3/19（11回）	小学1～3年生	各60人	5,720円
深31	ミニバスケットボールB	16:10～17:10			小学3～6年生		5,720円
深32	春季キッズ体操	15:00～15:50		2/26～3/19（4回）	4歳以上の未就学児	各30人	4,000円
深33	春季小学生体操	16:00～17:00			小学1～3年生		4,000円
深34	キッズバク転チャレンジ	16:15～17:15		2/5～3/5（5回）	小学生	各20人	10,000円
深35	柔道(小中学生) ※9	19:00～20:30		1/8～3/19（11回）	小中学生		5,720円
深36	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30～17:30	金	1/10～3/21（11回）	小学1～4年生		7,920円
深37	ベビー体操（土）	10:10～11:00	土	1/11～3/22（11回）	1・2歳児と保護者	各20組	9,020円 双子10,120円
深38	ひよこ体操（土）	11:10～12:00			2・3歳児と保護者		9,020円 双子10,120円
深39	ジュニアクライミングスクール	9:30～10:30		1/18～3/15（5回）	小学3～6年生	12人	7,500円
深40	親子クライミングスクール	11:00～12:00			小学生と保護者	6組	15,000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、※3～4、※8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。
※2 中学生も参加可能です。※9 一般と小中学生合わせて20人です。

	教室名 / コース	対象（※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。）
※ 5	バドミントン（水）	初心者～ 4 部相当
※ 6	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
※ 7	中級者バドミントン	3 部～ 2 部相当

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

施設から一言
多くの利用者とともに
運動やる気スイッチオン!

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歳以上となりました。

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	1/21～3/25（8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	3,200円
北2	体力アップ体操	9:10～10:10	木	1/9～3/13（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		1/9～3/13（10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。		5,200円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

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	1/21～3/25（8回）	25人	4,560円
北5	太極拳	9:10～10:10	水	1/8～3/26（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		1/8～3/12（10回）	60人	6,700円
北9	ヨガ（木）	13:00～14:00	木	1/9～3/13（10回）	40人	5,700円
北10	ピラティス（木）	19:00～20:00			25人	5,700円
北11	ピラティス（金）	9:10～10:10	金	1/10～3/28（12回）	各40人	6,840円
北12	発声エクササイズ	11:00～12:00		1/10～3/14（10回）		5,700円
北13	ヨガ（土）A	9:20～10:20	土	1/11～3/29（12回）	各25人	6,840円
北14	ヨガ（土）B	10:50～11:50				6,840円
北15	アクアビクス（火）	19:00～20:00	火	1/21～3/25（8回）	各40人	5,440円
北16	スイミング（水）	11:45～12:45	水	1/8～3/26（12回）		8,160円
北17	アクアビクス（金）	10:00～11:00	金	1/10～3/28（12回）		8,160円
北18	スイミング（金）	18:45～19:45				8,160円
北19	中高年のはじめてエアロ&ストレッチ ※1	19:00～20:00		1/17～2/21（6回）	30人	3,600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。

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
北20	ハワイアンフラ	11:00～12:00	水	1/8～3/26（12回）	25人	6,840円
北21	レディーススイミング	10:00～11:00	木	1/9～3/13（10回）	50人	6,800円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6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
北22	コアラ体操	9:30～10:30	火	1/21～3/25（8回）	2～4歳児と保護者	25組	6,560円 (双子 7,360円)
北23	げんキッズ体操	16:00～17:00			4・5歳児	40人	5,760円
北24	ミニバスケットボール		木	1/9～3/13（10回）	小学生	50人	5,200円
北25	卓球	17:30～19:00	金	1/10～3/14（10回）	小学3～6年生	30人	5,500円
北26	こども水泳A	15:45～16:45	火	1/21～3/25（8回）	小学1・2年生	各30人	8,080円
北27	こども水泳B	16:45～17:45			小学3～6年生		8,080円

※1 中高年のはじめてエアロ＆ストレッチの対象・内容についてはホームページをご確認ください。

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(5番) 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

施設から一言

人気教室を増設しました! (東4・20)

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歳以上となりました。

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	1/21〜3/18（7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	2,800円
東2	転ばぬ先のトレーニング（火）	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	3,640円
東3	体力アップ体操（水）※1		水	1/15〜3/19（10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	4,000円
東4	転ばぬ先のトレーニング（木）	13:00〜14:00	木	1/9〜3/13（10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	5,200円
東5	転ばぬ先のトレーニングライト		金	1/10〜3/14（10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	5,200円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
東6	バドミントン（火）※2	10:30〜12:00	火	1/21〜3/18（7回）	48人	4,690円
東7	エアロビクス	14:50〜15:50			各45人	3,990円
東8	ZUMBA®	19:45〜20:45				3,990円
東9	バドミントン（水）※2	19:30〜21:00	水	1/15〜3/19（10回）	60人	6,700円
東10	ヨガ（木） ※3	14:30〜15:30	木	1/9〜3/13（10回）	50人	5,700円
東11	筋膜リリース	19:45〜20:45			40人	5,700円
東12	ヨガ（金）※3	9:15〜10:15	金	1/10〜3/14（10回）	50人	5,700円
東13	ハワイアンフラ	14:30〜15:30			30人	5,700円
東14	ヨガ（土）※3	9:15〜10:15	土	1/11〜3/22（11回）	各25人	6,270円
東15	骨盤底筋トレ	10:45〜11:45				6,270円
東16	アクアビクス（火）	11:00〜12:00	火	1/7〜3/18（8回）	各40人	5,440円
東17	水中らくらく運動	14:00〜15:00	水	1/8〜3/19（11回）		7,480円
東18	初級スイミング（水）※4	19:00〜20:00				7,480円
東19	中級スイミング ※4	11:00〜12:00	木	1/9〜3/13（10回）	30人	6,800円
東20	アクアビクス（木）	14:00〜15:00			40人	6,800円
東21	初級スイミング（金）※4	11:00〜12:00	金	1/10〜3/14（10回）	各40人	6,800円
東22	水中ウォーキング	14:00〜15:00		1/10〜3/21（11回）		7,480円
東23	アクアビクス（金）	19:00〜20:00				7,480円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6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24	キッズチア	16:30〜17:30	火	1/21〜3/18（7回）	小学生	50人	5,250円
東25	ミニバスケットボールA	15:30〜16:30	水	1/8〜3/12（10回）	小学1・2年生	各25人	5,200円
東26	ミニバスケットボールB	16:40〜17:40			小学3・4年生		5,200円
東27	ミニバスケットボールC	17:50〜18:50			小学5・6年生		5,200円
東28	幼児体操	16:00〜17:00	木	1/16〜3/13（9回）	4・5歳児	30人	6,480円
東29	キッズ空手	18:00〜19:00			5歳児〜小学生	40人	4,680円
東30	こども水泳A	15:45〜16:45	金	1/10〜3/14（10回）	小学1・2年生	各30人	10,100円
東31	こども水泳B	16:45〜17:45			小学3〜6年生		10,100円

ヨガ教室、筋膜リリース教室、骨盤底筋トレに参加される方は、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します。

期間:1/12〜3/23　時間(曜日・回数):10:00〜11:00(日曜・全11回)
受講料:6,270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、ご活用ください。

オンライン教室
申込みはこちらから

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

施設から一言

あなたに合った教室で
エンジョイ&リフレッシュ!

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歳以上となりました。

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	1/21〜3/18（7回）	レクリエーションを行い楽しくカラダを動かし体力維持向上を図ります。	30人	2,800円
亀2	免疫力アップ体操	10:00〜11:00	水	1/15〜3/19（10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	4,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング	13:30〜14:30	木	1/9〜3/13（10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	5,200円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

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※1	9:30〜10:30	火	1/21〜3/18（7回）	42人	3,990円
亀5	ハワイアンフラ	11:00〜12:00			各40人	3,990円
亀6	太極拳	13:15〜14:15				3,990円
亀7	体幹アップトレーニング※1	11:30〜12:30	水	1/15〜3/19（10回）	42人	5,700円
亀8	リラックスヨガ	13:30〜14:30			40人	5,700円
亀9	ヨガ ※2	9:30〜10:30	木	1/9〜3/13（10回）	各40人	5,700円
亀10	美調整ストレッチ	11:00〜12:00				5,700円
亀11	ナイトフラ	19:30〜20:30				5,700円
亀12	バドミントン	19:30〜21:00			48人	6,700円
亀13	アクアビクス	11:15〜12:15	水	1/15〜3/19（10回）	36人	6,800円

※1「体幹アップトレーニングプラス」「体幹アップトレーニング」はどちらか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。
※2 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。

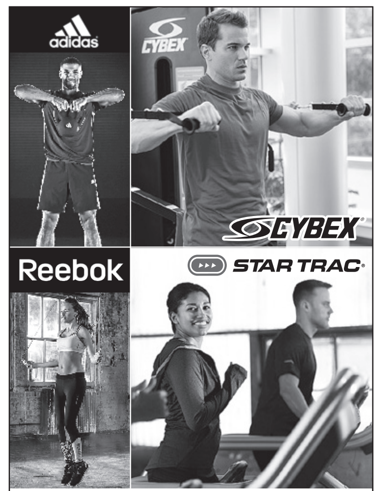
一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
亀14	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30〜10:30	金	1/10〜3/21（11回）	各36人	7,480円
亀15	スイミング	11:00〜12:00				7,480円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6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
亀16	キッズチア	16:00〜17:00	水	1/8〜3/19（9回）	5歳児〜小学生	35人	6,750円
亀17	キッズ体操	15:30〜16:30	木	1/16〜3/6（8回）	4・5歳児	30人	5,760円
亀18	ミニバスケットボールA		金	1/10〜3/21（11回）	小学1・2年生	各50人	5,720円
亀19	ミニバスケットボールB	16:40〜17:40			小学3〜6年生		5,720円
亀20	幼児水泳	15:00〜16:00			4・5歳児	各30人	11,110円
亀21	こども水泳	16:30〜17:30			小学生		11,110円


adidas　CYBEX　Reebok　STAR TRAC
PROAVANCE® CORP
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
https://www.proavance.co.jp

絶対泳げるようになる!!
スイムランのパーソナルレッスン
《対象》初心者・上級者問わず
●4泳法マスターレッスン
●学校水泳マスターレッスン
水泳を極める！自己ベスト更新！
スイムランの教室レッスン
《対象》4泳法または3泳法で25M以上泳げる小学生
●フィン・パドル・飛込み練習
●公式水泳大会出場可能
(選手登録・移籍OK)
SR SWIMRUN
https://www.swimrun.info/
tel.080-5674-8436

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！教材に！ECOに！　さらなる創造力を!

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
https://www.fep0294.co.jp

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

施設から一言

有明スイミングクラブ始めました。水泳初心者の方大歓迎!みなさん参加してみませんか。

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歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00〜14:00	木	1/9〜3/13（10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	5,200円

一般対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

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	1/21〜3/18（7回）	各40人	3,990円
有3	バドミントン	10:30〜12:00				4,690円
有4	脂肪燃焼&からだ引き締めEX	19:00〜20:00			30人	3,990円
有5	ピラティス ※1	10:00〜11:00	水	1/15〜3/19（10回）	各25人	5,700円
有6	身体を整えるコアトレ ※1	10:30〜11:30	木	1/16〜3/13（9回）		5,130円
有7	ヨガ ※1	10:00〜11:00	金	1/17〜3/21（10回）	45人	5,700円
有8	リフレッシュヨガ ※1	19:30〜20:30		1/17〜3/28（11回）	40人	6,270円
有9	アクアビクス	10:00〜11:00	火	1/21〜3/18（7回）	各30人	4,760円
有10	アクアボディワークアウト		木	1/16〜3/13（9回）		6,120円
有11	有明スイミングクラブ ※3	10:00〜11:20	金	1/17〜3/21（10回）	30人	6,800円

女性対象教室(中学生を除く15歳以上の方)

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
有12	ベリーダンス	18:30〜19:30	月	1/20〜3/31（6回）	各30人	3,420円
有13	ハワイアンフラ	10:00〜11:00	水	1/15〜3/19（10回）		5,700円
有14	ナイトフラ	19:15〜20:30		1/15〜3/26（11回）		6,270円
有15	レディーススイミング	10:00〜11:00		1/15〜3/19（10回）	40人	6,800円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和6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
有16	キッズチャレンジ体操 ※2	15:45〜16:45	火	1/21〜3/25（8回）	3〜5歳児	30人	5,760円
有17	親子フィットリトミックひよこ ※2	11:00〜12:00	木	1/9〜3/13（10回）	教室初日に生後8ヵ月〜3歳児と保護者	25組	8,200円
有18	田中光監修 親子体操	10:00〜10:50	日	1/12〜3/23（5回） （2/23を除く隔週）	2〜4歳児と保護者	30組	4,650円
有19	田中光監修 こども体操	11:10〜12:00			4・5歳児	30人	4,650円
有20	親子水泳（土）A ※2	9:30〜10:30	土	1/11〜3/22（11回）	おむつのとれた3〜5歳児と保護者	各30組	8,030円
有21	親子水泳（土）B ※2	10:40〜11:40					8,030円
有22	親子水泳（日）A ※2	9:30〜10:30	日	1/12〜3/23（10回）			7,300円
有23	親子水泳（日）B ※2	10:40〜11:40					7,300円

※1「bodyART Training〜呼吸・筋トレ・美姿勢〜」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」「ピラティス」「身体を整えるコアトレ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「キッズチャレンジ体操」「親子フィットリトミックひよこ」「親子水泳」は対象にご注意ください（対象について詳しくはホームページをご確認ください）。
※3 有明スイミングクラブは中学生以上が対象となります。

第3期教室 申込方法

申込方法

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。

申込開始	申込締切	メール送信日	支払締切	追加申込み受付開始
11/15(金)	11/30(土) (WEB 24:00 締切)	12/4(水)	12/18(水) 21:00まで	12/15(日) 9:00より

WEB

①スマホなどから二次元コードを読み込み、予約サイト（要登録）
②登録・ログイン後事業・施設を選び、カレンダーより教室を選択
③申込者情報を入力して、申込み完了(メールが届きます)
④機械抽選後メールで当選・落選が通知されます
⑤当選者は各施設受付窓口にて期限までに受講料の支払い

●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。
※教室名がクリックできない場合は、ログインをし直してください。

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。

85 返信　□□□-□□□□
受講者の住所
受講者の氏名
＜返信・表＞

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(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
＜往信・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。
- 同じ住所に住む家族が同じ教室に申込む場合、1つの申込みで3人まで可能です。
- 抽選は、区内在住・在勤・在学者を優先します。

江東区スポーツ会館出張教室

会場:砂町文化センター(北砂5-1-7)
サブレクホール

改修工事のため施設で開催する教室はございません。

休館期間
令和6年10月〜令和8年3月末(予定)

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歳以上となりました。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	内容	定員	受講料
ス1	出張体力アップ体操A ※1	13:15〜14:15	火	1/14〜3/25（10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25人	4,000円
ス2	出張体力アップ体操B ※1	14:30〜15:30					4,000円

※1 いずれか1つの教室を選んでお申し込みください。重複申込はできません。
スポーツ会館出張教室のご入金手続きにつきましては、教室の初回に会場にて行います(現金のみ)。
会場には更衣室がございませんので、教室にご参加いただける服装でお越しください(外履きのまま入室いただけます)。

◎出張教室については、WEB、往復はがきでお申込みいただけます。

往復はがきの送付先について

〒135-0044
越中島1-2-18
深川スポーツセンター内
江東区スポーツ会館仮事務所
☎ 3649-1701／FAX 3649-3123

足裏フットケア
魚の目で
病んでいる人たちの
とことこ
てくてく
すたすた
ぐんぐん
のしのし
そろそろ
ぶらぶら
さっさと自由に歩きたい。
そして
飛んだり
跳ねたり
かけ足も
マラソンもしてみたい。
こんな願いの快足生活に応えるために。
★魚の目山田家代々伝承の手法
魚の目、水虫、角質 等伝承秘伝独自手法
1回処理で悩み解消・快足生活復活！
出張訪問在宅ケア・土日祝日の予約できます。お気軽に問合わせください。
☎03-3640-6602
魚の目山田⇨検索

造園工事
貸鉢リース

グリンテック㈱
☎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

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

HiKAL KANZAI
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