



**祝!アルバルク東京が第101回天皇杯
全日本バスケットボール選手権大会優勝!**

フィットこうとうNo.125 (令和7年11月15日号)で紹介しました、江東区をホームタウンとするプロバスケットボールクラブ「アルバルク東京」が、令和8年1月に開催された「第101回天皇杯全日本バスケットボール選手権大会」にて優勝されました!誠におめでとうございます!リーグ戦タイトルの獲得にも期待して、引き続き応援していきましょう!WE!



天皇杯優勝ページ



アルバルク東京HP

江東区はアルバルク東京のホームタウンです

令和8年度 小学生スポーツ塾 始まるよ! 各館全9回*



スポーツ塾では、様々なスポーツを体験することでお子さまの体力、好奇心を育みます。今年度のラインナップ、日程や詳細は二次元コードからご確認ください。



各館の開催日程

●スポーツ会館	令和8年5月23日～令和9年2月27日	9:30～11:30
●深川スポーツセンター	令和8年4月18日～令和9年3月20日	
●亀戸スポーツセンター	令和8年4月25日～令和9年2月27日	
●深川北スポーツセンター	令和8年4月25日～令和9年2月27日	

*有明スポーツセンター及び東砂スポーツセンターでは実施いたしません。

健康スポーツ公社のホームページがリニューアル!!

令和8年4月1日より、健康スポーツ公社のホームページをリニューアルします。翻訳機能や音声読み上げ機能などユニバーサルな仕様でありつつ、スマートフォンやタブレット端末での操作も直感的に行えるデザインとなる予定です。さらにAIチャットボットを導入し、電話やメールなどの手間なく、欲しい情報に辿り着けます。

予約サイトにhacomonを採用!!

ホームページのリニューアルに合わせて、個人利用、教室、イベントの予約にご利用いただくサイトにhacomonを採用いたしました。従来の予約サイトをご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、改めてご登録をお願いいたします。従来の予約サイトは、令和8年3月31日をもってサービスを終了いたします。

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

あなたの姿勢大丈夫?

ついやってしまいがちな姿勢の一例です。あなたにも思い当たることありませんか?



PCを見ると画面に顔を近づけている



足を組んでいる



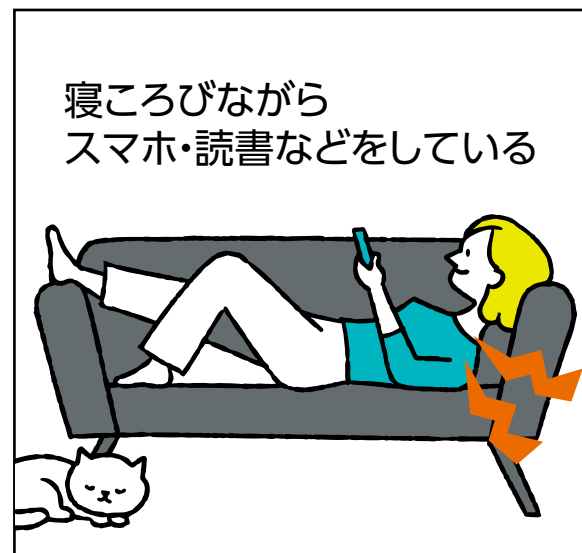
合わない靴を履いている



立ち姿勢で片脚に重心をかけている



長時間座っている



寝ころびながらスマホ・読書などをしている



中腰で荷物を持ち上げている



バッグを片方の肩ばかりかけている



高さが合わない枕を使用している

日々の姿勢を見直してみませんか?

皆さんは「良い姿勢」と聞くとどんな姿勢をイメージしますか?おそらく体操競技やフィギュアスケート、ファッションモデル、社交ダンスなど、背筋が伸びた美しい姿勢を思い浮かべるのではないのでしょうか。「良い姿勢」であることは、周囲から良い印象を持たれるだけでなく、自身の健康にとっても良いことです。

しかしながら現代社会では、多くの人が無意識のうちに、からだに負担のかかる姿勢をとってしまいがちです。上に並んだイラストのような姿勢をとっていませんか?

今号では、姿勢のチェック方法をはじめ、筋肉に着目した手軽にできる姿勢改善法を紹介します!いま一度、姿勢を見直して「良い姿勢」を目指しませんか?

令和8年度 第1期教室
募集情報は5面へ

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業



これからもっと、私はスポーツを楽しみたい。

卓球歴24年。バスケ歴1日。卓球の200倍もの重さがあるボールは、なかなか慣れることができない。

それでも、体を動かすだけで気持ちいい。初対面でもあっという間に仲間になれる。競技人生での楽しさとは違う、スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを続ける人も、楽しむ人も、すべての人のために、スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER LOTTO BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

© 当財団未済の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。品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

丸投げ経理

<http://税理士.top>

- ①御社が領収書ミミ揃え「紙袋に詰め込み」弊社宅配
- ②弊社で検査し上場 MF 社スキャナセンターに宅配
- ③MF 社は「経理仕訳帳」を作成し弊社へ PDF 送信
- ④弊社は貴社「フリー会計帳簿」に入力 (MF・弥生可)

※「経理検査」し納品完了 (二重仕訳/▲現金残検査)

江東区豊洲 5-5-1-3001 ゆりかもめ豊洲駅
アアクセス堂上税理士事務所 (とうがみ)
FreeDial: ☎ 0120-03-6066

コインロッカーのバイオニア

ALPHA
Innovation for Access

www.alpha-locker.com

株式会社 アルファロッカーシステム
〒236-0004 神奈川県横浜市金沢区磯子 1-6-8

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

スクール実施中!
ダンス・空手
柔術・キック
詳しくは～

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!
ダンス・空手
バスケット・体操など
詳しくは～

GOLD'S GYM

¥550 施設体験

東陽町店 ビックルボール実施中!
アメリカ式トレーニング
メンバー様は無料

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)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)6475-0400

あなたの姿勢
大丈夫?

正しい姿勢がチェックしてみよう

日常的に1面のイラストのような姿勢が続くと、骨盤のゆがみから猫背や反り腰などスタイルが崩れ、やがては肩こりや腰痛など痛みを伴ったり、疲れが抜けにくくなり体調不良の原因となってしまいます。もし、このような体調不良を感じているのならば、姿勢が乱れているのかもしれない。

ここでは特別な道具を使わずに自宅でできるセルフチェック方法をご紹介します。セルフチェックを通して、猫背・反り腰などのからだのゆがみを確認してみましょう。

※セルフチェックはあくまで参考としてご活用ください。

壁を使ったセルフチェック



- 手順**
- ①両足を揃え、かかとを壁につける
 - ②あごを引いた状態で、後頭部を壁につける



腰と壁のすき間が手のひら1つ分
→正しい姿勢



腰と壁のすき間が空きすぎている
→反り腰傾向



腰と壁のすき間がない
→猫背の傾向

仰向けに寝てつま先を開くセルフチェック



- 手順**
- ①仰向けの姿勢で脚を伸ばす
 - ②脱力してつま先を左右に開く。つま先の開き具合が左右均等か確認する



左右に違いがない
→正しい姿勢

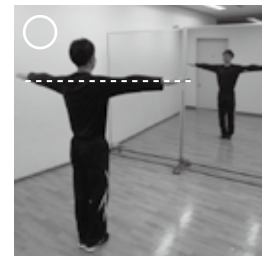


左右に違いがある
→からだにゆがみがあるかも

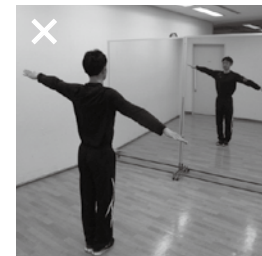
鏡を使ったセルフチェック



- 手順**
- ①自然に両肩の高さに上げる
 - ②腰骨の位置は左右同じか確認する



左右に違いがない
→正しい姿勢



左右に違いがある
→からだにゆがみがあるかも

Check! 足にあった靴履いてますか?

自分に合わない靴を履いていることで、姿勢の悪化や腰・肩への負担につながることがあります。毎日何気なく履いている靴だからこそ、自分の足に合った一足を選ぶことがとても重要です。

- ①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- ②指先が余裕をもって動かせ
- ③かかとの部分がしっかりと包みこまれている
- ④パットが土踏まずにフィットしている
- ⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある

出典：(厚生労働省HP)
厚生労働省 歩くときのポイント

スマートフォン等で使える姿勢確認アプリもあります。[AI姿勢] [シセイ] 等のキーワードから検索するとあなたに合ったアプリが見つかるかもしれません。ちょっと自分だけでは難しいという方には、スポーツジムなどで気軽に計測できるところもありますので活用してみましょう。

あなたの姿勢
大丈夫?

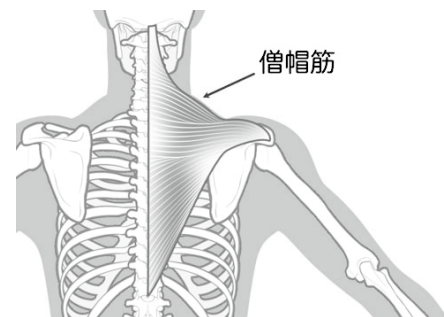
姿勢改善の鍵はこの筋肉

姿勢は筋肉の働きによって保たれています。日常生活や運動量の変化により筋力が低下すると、身体を正しい位置で支えることが難しくなり、姿勢の乱れが生じやすくなります。姿勢保持に関わる筋肉の状態は、良い姿勢・悪い姿勢を左右する重要な要素です。

姿勢安定のキーマン

僧帽筋

(そうぼうきん)

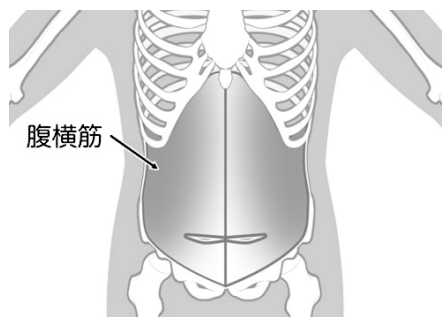


姿勢が悪いと感じる原因や、背中が丸い状態に関わる筋肉として、首・肩甲骨の動きや姿勢の安定にも関わる中核筋です。背中が曲がるといった悩みを感じている場合も、僧帽筋のはたらきが十分に発揮されていない可能性があります。

体幹のコルセット

腹横筋

(ふくおうきん)

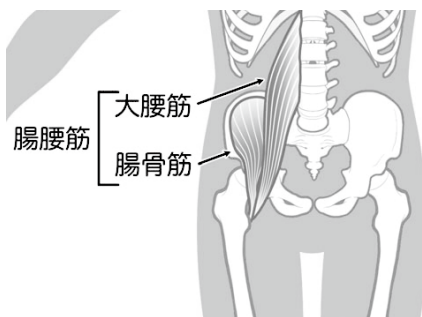


腹横筋は体幹深層筋群(インナーマッスル)に分類される筋肉で、体幹の最も深い位置に存在します。[体幹のコルセット]とも呼ばれ、体を動かす前に先行して働くことが特徴です。腹横筋が十分に機能すると腰部の安定化につながり、腰痛予防や日常生活・労働動作の安定性向上に重要であるとされています。

骨盤のバランス

腸腰筋

(ちょうようきん)

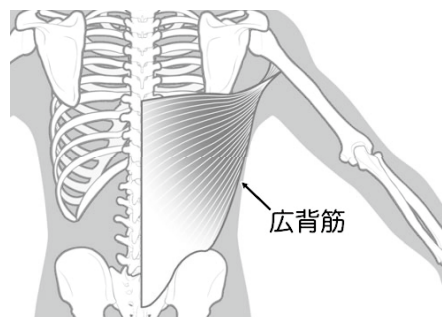


背骨と骨盤を支えている腸腰筋は、体のバランスをとるのに欠かせない筋肉です。腸腰筋のはたらきによって、立ち止まっているときはもちろん、運動時でも正しい姿勢を保てるのです。また、姿勢が安定することで体にかかる負担が少なくなり、肩こりや腰痛の軽減にもつながります。

上半身のサポーター

広背筋

(こうはいきん)



広背筋をはじめとする背中の筋肉は首や肩、体幹を支える役割があります。背筋が弱まると肩甲骨が開き、巻き肩や猫背の原因になることがあります。その上背筋が弱いと頭をしっかりと支えることができなくなり、姿勢が崩れて肩こりや腰痛を引き起こすと考えられます。しかし、背筋を鍛えれば肩甲骨が正しい位置に戻り、胸を開いた堂々とした姿勢を維持しやすくなるでしょう。

引用: CORE PALETTE by LOTTE

参考: 総括研究報告書(厚生労働省)

引用: CORE PALETTE by LOTTE

引用: CORE PALETTE by LOTTE

あなたの姿勢
大丈夫?

手軽に筋肉を刺激して姿勢改善につながる!

日常生活の中で知らず知らずのうちに崩れてしまった姿勢でも、毎日の簡単な運動で少しずつ改善できます。職場でのデスクワーク中や通勤・移動の合間、自宅でリラックスしているときなど、スキマ時間を活用して、無理なく効果的に姿勢改善を目指しましょう。

仕事中にできる

デスクに手を乗せて背中ストレッチ



◎僧帽筋に刺激

僧帽筋をはじめ、背中の筋肉を伸ばすことで、姿勢改善や肩こり・腰の疲れを和らげ、血流促進に効果的です。

手順

- ①肘を伸ばしてデスクに手をのせる(肩幅程度に手を開く)
- ②お尻を後ろに引きながら上体を前に倒す
- ③胸をゆっくりと床に近づける

POINT

- ◎背中を丸めない
- ◎息を吐きながら気持ちのいい所で止める



自宅でリラックスタイムにできる①

からだのゆがみ矯正エクササイズ



◎腸腰筋に刺激

姿勢の崩れ、骨格のゆがみをなおすエクササイズを行い正しい姿勢に戻すことで、腰への負担を軽減することができます。

手順

- ①椅子に腰掛け足踏みをするように、お尻を左右交互に上げ下げする
- ②上記を各3回×3セット行う

POINT

- ◎骨盤の内側の筋肉を動かし、骨盤のバランスを意識する



※実施の際は無理をせず伸びて気持ちいい範囲で痛みが出たら中止してください。強い痛みがある人、しびれ、麻痺がある人、手術後・妊娠中の方などは実施をお控えください。

あなたの姿勢
大丈夫?

スポーツセンターでもっと楽しく効果的に!

今号では、乱れた姿勢のセルフチェックと改善に必要な筋肉、その筋肉に刺激を与える運動をご紹介しました。姿勢が良くなると、見た目だけでなく、仕事や家事、趣味、スポーツまで、毎日の動きがぐっとラクになります。筋肉を刺激する運動を意識しましょう!そして良い姿勢をキープするためには、継続して運動することが重要です。トレーニング室やショートエクササイズなど、スポーツセンターではそんなあなたの定期的な運動をサポートする設備やメニューが充実しています。[運動は続かない...]という方も大丈夫。『わたしの健康プロジェクト』では管理栄養士による栄養指導と、健康運動指導士による体組成測定・運動カウンセリングを通じて、一人ひとりに合わせたトレーニングプログラムをご提案。運動を無理なく続けられるようにサポートします。まずは今日から、体を動かすことを楽しむ習慣を始めてみませんか?



トレーニング室

トレーニング室
(ショートエクササイズ) ※わたしの
健康プロジェクト※

※開催状況は各スポーツセンターへお問い合わせください。

第79回 (令和7年度) 江東区民スポーツ大会 優勝者・チーム

令和7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。

●陸上競技大会			
一般男子			
100 m	藤内 勇拳 (THE ONE)	11.12	
400 m	加計 柚人 (芝浦工大)	51.84	
1500 m	椎窓 大陽 (東海大高輪台)	4:22.62	
5000 m	加藤 楽 (深川第一中)	16:11.13	
4X100mR	芝浦工大	42.87	
走高跳	松井 龍二 (東京陸協)	1m90	
走幅跳	星 海成 (東京陸連)	6m44	
砲丸投 (7.260kg)	石橋 伶皇	10m81	
壮年 50 歳代男子			
5000 m	齊藤 禎一 (個人)	17:46.22	
壮年 60 歳代男子			
5000 m	鈴木 馨 (個人)	20:50.63	
壮年 70 歳以上男子			
5000 m	木村 亨 (東雲アスリート)	24:05.79	
中学男子			
100 m	大西 凌駆 (第二南砂中)	11.72	
200 m	坂本 大知 (深川第二中)	25.24	
800 m	井上 天翔 (第二南砂中)	2:15.50	
3000 m	山本 伶央 (深川第五中)	9:58.61	
4X100mR	深川三三A	46.82	
110mH(0.914m)	松田 大翔 (深川第五中)	14.99	
走高跳	深川 雅貴 (亀戸中)	1m60	
走幅跳	王 永特 (辰巳中)	6m04	
中学 1・2 年男子			
砲丸投 (4.000kg)	濱口 怜生 (第二砂町中)	11m38	
小学 1 ～ 3 年男子			
50 m	栗城 英一朗 (豊洲北小)	8.34	
小学 4 ～ 6 年男子			
100 m	吉澤 昊輝 (個人)	15.73	
走幅跳	小林 丈理 (個人)	3m92	
一般女子			
100 m	新開 柚来 (城東高)	13.37	
5000 m	渡部 優子 (個人)	21:14.76	
走幅跳	小林 玲菜 (東京陸協)	4m82	
砲丸投 (4.000kg)	遠藤 智 (個人)	7m60	

中学女子	門田 怜奈 (第二砂町中)	12.94	
100 m	新貝 ゆめ (第二砂町中)	32.15	
200 m	今野 星愛 (亀戸中)	2:38.46	
800 m	角田 優利花 (深川第五中)	5:49.31	
1500 m	亀戸中	53.45	
4X100mR	堂端 菜袖 (亀戸中)	15.82	
100mH(0.762m)	走高跳	1m43	
走幅跳	柴田 麻央 (深川第五中)	1m43	
走幅跳	望月 優里 (亀戸中)	5m22	
砲丸投 (2.721kg)	二星 かおり (深川第一中)	10m45	
小学 1 ～ 3 年女子			
50 m	越間 怜 (個人)	8.46	
小学 4 ～ 6 年女子			
100 m	下元 和花奈 (東川小)	15.06	
小学 4 ～ 6 年混合			
4X100mR	一亀 6 年女子	1:02.28	

●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	磯島 正行		
C クラス	峯島 滋		
スキートの部			
A クラス	山崎 好江		
●ライフル射撃大会			
正式競技			
SFRP-60	森 広介		
ARS-60	小松原 純子		
オープン競技			
HR-40	笠井 真吾		
●駅伝大会			
一般の部			
江東シスターズのぞみ	1:29:26		
壮年の部			
深川ランナーズA	1:40:23		
中学の部			
深川第三中学校	52:41		
女子の部			
チームぼん太レディース	40:49		

第79回 国民スポーツ大会

開催期間：令和7年9月28日から10月8日

●なぎなた			
種目：少年女子			
氏名(ふりがな)：片岡 萌(かたおか めい)			
山本小百合(やまもと さゆり)			
成績：演技競技 優勝			
試合競技 優勝			
総合成績 第 1 位			

第80回 (令和8年度) 江東区民スポーツ大会 令和8年2月21日より申込受付開始！

○江東区民スポーツ大会とは？

区民を対象に競技力の向上を図るとともに、地域の交流や親睦、スポーツを気軽に楽しんでいただくことを目的とした大会です。

第80回を迎える本大会は、4月に行われる江東区民スポーツ大会総合開会式を皮切りに、春季大会と秋季大会の2期に分かれ、全27種目実施します。小学生から一般までクラスが分かれており、開催要項の条件を満たす江東区民であれば参加できます。

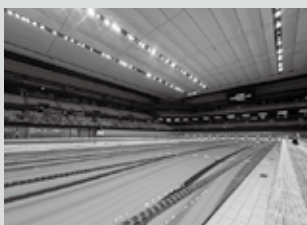
申込方法及び申込先は大会ごとに異なりますので、詳細は江東区民スポーツ大会ホームページをご確認ください。



区民スポーツ大会ホームページ



陸上競技大会(夢の島競技場)



水泳大会(東京アクアティクスセンター)

春季大会

2月21日より申込受付開始

大会名	開催時期
総合開会式	
弓道大会	
なぎなた大会	4 月
テニス大会	
剣道大会	
卓球大会	
バドミントン大会	4・5 月
バスケットボール大会(小学生)	
バスケットボール大会(中学生)	4～8 月
空手道大会	5 月
民謡大会	
ゲートボール大会	5～7 月
ソフトボール大会	
柔道大会	6 月
ビーチボール大会	

大会名	開催時期
ソフトテニス大会	6 月
ハンドボール大会	7 月
秋季大会	
申込日程は決定次第第ホームページに掲載いたします。	
大会名	開催時期
水泳大会	7 月
バスケットボール大会(小学生)	7・8 月
陸上競技大会(小学生)	9 ～ 11 月
サッカー大会	
ダンススポーツ大会	10 月
エアロビクス大会	12 月
駅伝競走大会	令和 9 年 1 月
ラジオ体操大会	
ゴルフ大会	調整中
クレー射撃大会	
ライフル射撃大会	

※前年度春季大会は中止が決定しています。

指導スタッフ

施設管理スタッフ

募集中心!!

指導スタッフ

施設管理スタッフ

トレーニングルーム・スタジオ
健康づくり教室

総合受付案内・プール監視
グラウンド管理 etc

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

〒136-0072 江東区大島1-9-8大島プレールビル5 階

電話 03(3681)0294
FAX 03(3681)0299
https://www.fep0294.co.jp

造園工事
貸鉢リース

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

TEL.03-3849-9261 FAX.03-3849-9267

Reebok

STAR TRAC

PRO VANCE

株式会社 プロバパンセ

〒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.provance.co.jp

令和8年度第1期教室一覧 (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



シニア (65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	臨時 転ばぬ先のトレーニング (火) ※1	9:30 ～ 10:30	火	4/ 7 ～ 7/14 (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2	体力アップ体操 (火) ※1	13:30 ～ 14:30	火	4/ 7 ～ 7/28 (15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	6,000円
深3	レクリエーション ※1	9:30 ～ 10:30	水	4/ 8 ～ 7/29 (15回)	ストレッチ、リズムウォーキング、トレーニング、脳トレ体操等で無理なく楽しく健康長寿を目指します。		6,000円
深4	健脚力アップ体操 ※1	11:00 ～ 12:00	水	4/ 9 ～ 7/30 (15回)	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。		6,000円
深5	転ばぬ先のトレーニング (木) ※1	9:30 ～ 10:30	木	4/ 9 ～ 7/30 (15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。		7,800円
深6	体力アップ体操 (金) ※1	13:30 ～ 14:30	金	4/10 ～ 7/31 (16回)	気功体操、リズムトレーニング、体ほぐしエクササイズ等、様々な運動で健康づくりを行います。		6,400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。		6,400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	4/20 ～ 7/ 6 (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	4/ 7 ～ 7/28 (15回)	各35人	8,550円
深10	シェイプアップ体操② ※3	11:00 ～ 12:00	火	4/ 7 ～ 7/14 (13回)	25人	7,410円
深11	身体を整えるコアトレ	15:15 ～ 16:15	火	4/ 7 ～ 7/14 (13回)	80人	8,710円
深12	バドミントン (火) ※4※5※6	19:00 ～ 20:30	火	4/ 7 ～ 6/ 9 (8回)	30人	4,800円
深13	卓球				32人	8,710円
深14	バドミントン (水) ※4※6	9:00 ～ 10:30	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)	24人	10,530円
深15	中級者バドミントン ※4※8	10:45 ～ 12:15	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)	20人	7,410円
深16	柔道 (一般) ※10	19:00 ～ 20:30	水	5/13 ～ 7/15 (10回)	20人	8,500円
深17	弓道				40人	8,550円
深18	ピラティス① ※5	9:30 ～ 10:30	木	4/ 9 ～ 7/30 (15回)	各20人	8,550円
深19	ピラティス② ※5	11:00 ～ 12:00	木	4/ 9 ～ 7/30 (15回)	20人	6,200円
深20	吹矢&呼吸体操	13:30 ～ 14:30	木	4/16 ～ 7/ 2 (10回)	32人	9,380円
深21	バドミントン (金) ※4※7	9:00 ～ 10:30	金	4/10 ～ 7/17 (14回)	35人	7,980円
深22	体力&免疫力アップ体操	9:30 ～ 10:30	金	4/10 ～ 5/22 (6回)	16人	9,000円
深23	クライミング	10:00 ～ 11:00	金	4/10 ～ 7/31 (16回)	35人	9,120円
深24	リフレッシュ体操	11:00 ～ 12:00	金	4/10 ～ 7/17 (14回)	20人	7,980円
深25	発声エクササイズ	14:00 ～ 15:00	土	4/11 ～ 7/25 (15回)	各45人	8,550円
深26	リラックスヨガ ※9	8:50 ～ 9:50	土	4/11 ～ 7/25 (15回)		8,550円
深27	ハワイヨガ ※9	10:05 ～ 11:05	土			8,550円
深28	ヨガ ※9	11:20 ～ 12:20	土			8,550円

有明スポーツセンター

〒135-0063 有明2-3-5 ☎ 3528-0191 / FAX 3528-0192



シニア (65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
有1	転ばぬ先のトレーニング	13:00 ～ 14:00	木	4/ 2 ～ 7/ 9 (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・姿勢～ ※1	9:30 ～ 10:30	火	4/ 7 ～ 7/21 (12回)	各40人	6,840円
有3	バドミントン	10:30 ～ 12:00	火	4/ 7 ～ 5/19 (6回)	25人	4,020円
有4	ピラティス ※1	10:00 ～ 11:00	水	4/ 8 ～ 7/22 (12回)	30人	6,840円
有5	コアコンディショニング ～体幹・姿勢・睡眠改善～ ※1	10:30 ～ 11:30	木	4/ 9 ～ 7/23 (13回)	45人	6,840円
有6	ヨガ ※1	10:00 ～ 11:00	金	4/10 ～ 7/24 (12回)	40人	6,840円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30 ～ 20:30	火	4/ 7 ～ 7/14 (11回)	7,480円	
有8	アクアピクス	10:00 ～ 11:00	木	4/ 9 ～ 7/16 (11回)	各30人	7,480円
有9	アクアピクワークアウト		金	4/10 ～ 7/17 (11回)		7,480円
有10	有明スイミングクラブ	10:00 ～ 11:20	金			7,480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11	ハワイアンフラ	10:00 ～ 11:00	水	4/ 8 ～ 7/22 (12回)	各30人	6,840円
有12	ナイトフラ	19:15 ～ 20:30	水	4/ 8 ～ 7/15 (10回)	40人	6,800円
有13	レディーススイミング	10:00 ～ 11:00				

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1 ☎ 3647-5402 / FAX 3647-5048



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
健1	はじめてのSOUルティスコダンス	9:00 ～ 10:00	火	4/ 7 ～ 7/14 (13回)	30人	8,060円
健2	リフレッシュ体操	10:15 ～ 11:15	火	4/ 7 ～ 7/14 (14回)	30人	8,680円
健3	太極拳	11:30 ～ 12:30	火	4/ 7 ～ 7/14 (14回)	30人	8,680円
健4	からだスッキリヨガ	9:00 ～ 10:00	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)	30人	8,060円
健5	美ボディエクササイズ	10:15 ～ 11:15	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)	30人	8,060円
健6	シェイプアップエアロ	11:30 ～ 12:30	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)	30人	8,060円

※エアロボクシング①②は同じ内容となります。ご希望の時間帯に合わせてどちらか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。

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/

マミ体操クラブInstagram

0歳から利用できて、1歳で水中ウォーキングが楽しめる
こどもが主役のプールをつくることが目標です

☐ 高濃度ナノバブル生成器のプール運用で雑菌増殖を抑制 (レジオネラ菌を含む)

☐ 滑りやすいプールサイドを滑りにくくする プールサイド防滑特殊洗浄

☐ 水泳指導・プールイベント企画運営

☐ プール施設管理

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://pool.aquatic.co.jp Mail: info@aquatic.co.jp

AQUATIC

水に親しみ、水と遊ぶ

ultra fine bubble pool

