©ALVARK TOKYO,

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hacomono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hacomono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 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・1・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。☎(3647)5402

次号は令和8年（2026年）7月発行の予定です。

江東区の健康・スポーツ情報紙

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

応援します！あなたの健康づくり

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社 Koto City Health & Sports Foundation

今号の内容　姿勢改善特集/第79回江東区民スポーツ大会優勝者・チーム/第79回国民スポーツ大会/令和8年度第1期講座募集/天皇杯優勝!アルバルク東京

No 126　2026年 2/15 号

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?

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しまっていませんか?

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 WINNER toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

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2-1-1　TEL：03-3647-5402　FAX：03-3647-5048

あなたの姿勢大丈夫? 正しい姿勢か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ったりと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ません。

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

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

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

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。

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。

引用：CORE PALETTE by LOTTE

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。

参考：総括研究報告書（厚生労働省）

骨盤のバランサー
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。

引用：CORE PALETTE by LOTTE

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

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のストレッチ

◎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

移動中にできる
自重ドローイン

◎腹横筋に刺激

立ったまま人目を気にせずでき、継続して実施することで身体の軸を安定させることにつながります。

手順
①背筋を伸ばして立つ(足は腰幅程度)
②息を吸ってお腹を膨らませる(鼻から3秒かけて)
③息を吐きながらお腹をへこませる（口から3～5秒かけて）

POINT
◎姿勢が崩れないようにする
◎息を吐くときはお腹をできるだけへこませ、全てを吐き出すようにする

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

自宅でリラックスタイムにできる②
ラットプルダウン

◎広背筋に刺激

正しい姿勢の維持に必要な広背筋を鍛えることで、猫背などの解消につながります。

手順
①腕を伸ばして耳の横にもってくる
②首を長くして、肩を下に降ろす
③肘を曲げながら身体側に近づける

POINT
◎顎を引いて胸を上に釣り上げる・肘を曲げる際に息を吐く

※実施の際は無理をせず伸びて気持ち良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	簾内　勇挙	(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　怜皇		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　怜央	(深川第五中)	9:58.61
4X100mR	深川三中 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　丈瑠	(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

100 m	門田　怜奈	(第二砂町中)	12.94
200 m	新貝　ゆめ	(第二砂町中)	32.15
800 m	今野　星愛	(亀戸中)	2:38.46
1500 m	角田　優莉花	(深川第五中)	5:49.31
4X100mR	亀戸中		53.45
100mH(0.762m)	堂端　菜紬	(亀戸中)	15.82
走高跳	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

●ゴルフ大会

総合

男子　菅原　英児
女子　長谷藤　春子

ドラコン賞（アウトスタート）

男子　下重　正徳
女子　登坂　香代子

ドラコン賞（インスタート）

男子　菅原　英児
女子　町田　亜矢

ニアピン賞（アウトスタート）

富田　正

ニアピン賞（インスタート）

清水　宏二

ベストグロス賞

男子　石井　勝
女子　日永田　床子

●軟式野球大会

小学生の部

深川パイレーツ

●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　山﨑　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

チームぽん太レディース　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	4月
弓道大会	
なぎなた大会	
テニス大会	
剣道大会	
卓球大会	
バドミントン大会	
バレーボール大会	4・5月
サッカー大会	
バスケットボール大会(一般)	
軟式野球大会(一般・中学生)	4 ～ 8月
空手道大会	5月
民踊大会	
ゲートボール大会	
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	

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

申込日程は決定し次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
軟式野球大会 (小学生)	9 ～ 11 月
陸上競技大会	10 月
ダンススポーツ大会	
エアロビック大会	12 月
駅伝競走大会	令和 9 年 1 月
ラジオ体操大会	調整中
ゴルフ大会	
クレー射撃大会	
ライフル射撃大会	

※武術太極拳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!!
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

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

グリンテック(株)
☎03(3646)3111
〒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

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

税務調査 立ち会い 承り
アアクス堂上税理士事務所／江東区 豊洲 5-5-1-3001
☎0120-01-6066

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
〒163-0716 東京都新宿区西新宿2丁目7番1号新宿第一生命ビルディング16階
TEL.03-3849-9261　FAX.03-3849-9267

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!

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。	各40人	6,760円
深2	体力アップ体操（火）※1	13:30 ～ 14:30		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。		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			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。		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				
深11	身体を整えるコアトレ	15:15 ～ 16:15		4/ 7 ～ 7/14（13回）	25人	7,410円
深12	バドミントン（火）※4※5※6	19:00 ～ 20:30		4/ 7 ～ 7/14（13回）	80人	8,710円
深13	卓球			4/ 7 ～ 6/ 9（8回）	30人	4,800円
深14	バドミントン（水）※4※6	9:00 ～ 10:30	水	4/ 8 ～ 7/15（13回）	32人	8,710円
深15	中級者バドミントン ※4※8	10:45 ～ 12:15			24人	10,530円
深16	柔道(一般) ※10	19:00 ～ 20:30			20人	7,410円
深17	弓道			5/13 ～ 7/15（10回）	20人	8,500円
深18	ピラティス① ※5	9:30 ～ 10:30	木	4/ 9 ～ 7/30（15回）	各40人	8,550円
深19	ピラティス② ※5	11:00 ～ 12:00				8,550円
深20	吹矢＆呼吸体操	13:30 ～ 14:30		4/16 ～ 7/ 2（10回）	20人	6,200円
深21	バドミントン（金）※4※7	9:00 ～ 10:30	金	4/10 ～ 7/17（14回）	32人	9,380円
深22	体力＆免疫力アップ体操	9:30 ～ 10:30			35人	7,980円
深23	クライミング	10:00 ～ 11:00		4/10 ～ 5/22（6回）	16人	9,000円
深24	リフレッシュ体操	11:00 ～ 12:00		4/10 ～ 7/31（16回）	35人	9,120円
深25	発声エクササイズ	14:00 ～ 15:00		4/10　7/17（14回）	20人	7,980円
深26	リラックスヨガ ※9	8:50 ～ 9:50	土	4/11 ～ 7/25（15回）	各45人	8,550円
深27	パワフルヨガ ※9	10:05 ～ 11:05				8,550円
深28	ヨガ ※9	11:20 ～ 12:20				8,550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29	ハワイアンフラ	11:00 ～ 12:00	木	4/ 9～7/30（15回）	40人	8,550円
深30	レディースバドミントン ※4※7	10:45 ～ 12:15	金	4/10～7/17（14回）	64人	9,380円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、教室開催期間中の満年齢です。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31	ミニバスケットボールA	15:00 ～ 16:00	水	4/ 8 ～ 7/29（15回）	小学1～3年生	各60人	7,800円
深32	ミニバスケットボールB	16:10 ～ 17:10			小学3～6年生		7,800円
深33	柔道(小中学生) ※10	19:00 ～ 20:30			小中学生	20人	6,760円
深34	キッズ体操	15:00 ～ 15:50	金	4/10 ～ 5/ 1（4回）	4歳以上の未就学児	各30人	4,000円
深35	小学生体操	16:00 ～ 17:00			小学1～3年生		4,000円
深36	DANCEIDANCEIDANCE!	16:30 ～ 17:30		4/10 ～ 7/17（14回）	小学1～4年生	30人	10,080円
深37	ベビー体操	10:10 ～ 11:00	土	4/18 ～ 6/27（10回）	1・2歳の子と保護者	各20組	8,200円 ※兄弟2,200円
深38	ひよこ体操	11:10 ～ 12:00			2・3歳の子と保護者		8,200円 ※兄弟2,200円
深39	ジュニアクライミングスクール	9:30 ～ 10:30		4/18 ～ 7/18（6回）	小学3～6年生	12人	9,000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	18,000円
深塾	小学生深川スポーツ塾	9:30 ～ 11:30		4/18 ～ 3/20（9回）	小学1～6年生	100人	4,680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、※3～5、※9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。
※10一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。）
※ 6	バドミントン（火）、バドミントン（水）	初心者～江東区 4 部相当
※ 7	バドミントン（金）、レディースバドミントン	初心者～江東区 4 部・3 部相当
※ 8	中級者バドミントン	江東区 3 部～ 2 部相当、他区 3 部以上

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・美姿勢～ ※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		4/ 7 ～ 5/19（6回）		4,020円
有4	ピラティス ※1	10:00 ～ 11:00	水	4/ 8 ～ 7/22（12回）	25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）	30人	7,410円
有6	ヨガ ※1	10:00 ～ 11:00	金	4/10 ～ 7/24（12回）	45人	6,840円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30 ～ 20:30			40人	6,840円
有8	アクアビクス	10:00 ～ 11:00	火	4/ 7 ～ 7/14（11回）	各30人	7,480円
有9	アクアボディワークアウト		木	4/ 9 ～ 7/16（11回）		7,480円
有10	有明スイミングクラブ	10:00 ～ 11:20	金	4/10 ～ 7/17（11回）		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				6,840円
有13	レディーススイミング	10:00 ～ 11:00		4/ 8 ～ 7/15（10回）	40人	6,800円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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14	親子フィットリトミック ※2	11:00 ～ 12:00	火	4/14 ～ 7/14（10回）	教室初日に生後8ヵ月～2歳児と保護者	25組	8,200円
有15	田中光監修 親子体操 ※2	10:00 ～ 10:50	日	4/12 ～ 7/26（6回）（隔週）	2・3歳児と保護者	35組	5,580円
有16	田中光監修 こども体操 ※2	11:10 ～ 12:00			4・5歳児	30人	5,580円
有17	親子水泳～水遊びコース～ ※2	10:40 ～ 11:40	土	4/11 ～ 5/30（7回）	おむつのとれた3～5歳児と保護者	各30組	5,110円
有18	親子水泳～泳いであようコース～ ※2	9:30 ～ 10:30	日	4/12 ～ 5/31（7回）			5,110円

※1「bodyART Training～呼吸・筋トレ・美姿勢～」「ピラティス」「コアコンディショニング～体幹・姿勢・睡眠改善～」「ヨガ」「リフレッシュヨガ」に参加される方は、ヨガマットをご用意ください。
※2「親子フィットリトミック」「田中光監修 親子体操・こども体操」「親子水泳」は対象年齢にご注意ください（詳しくはホームページをご確認ください）。

●清掃工場の事情でプールが休場となる期間中、すべての教室は休講です。
●改修工事のため、大体育室は5月31日(日) から10月中旬まで休場の予定です。

健康センター

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

一般向け教室

4階会場での健康づくり講座を再開しました。久しぶりの方や初めての方も、お気軽にご参加ください。
また、月2回、無料の栄養相談・運動相談も実施中。健康づくりの第一歩としてご活用ください。

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SOULディスコダンス	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
健7	ロコモヨガ	10:00 ～ 11:00	木	4/ 9 ～ 7/16（14回）	30人	8,680円
健8	ヨガ	11:15 ～ 12:15	木	4/ 9 ～ 7/16（14回）	30人	8,680円
健9	ピラティス	10:00 ～ 11:00	土	4/11 ～ 7/18（14回）	30人	8,680円
健10	ZUMBA®	11:15 ～ 12:15	土	4/11 ～ 7/18（14回）	30人	8,680円
健11	エアロボクシング① ※	18:00 ～ 19:00	土	4/11 ～ 7/18（14回）	30人	8,680円
健12	エアロボクシング② ※	19:15 ～ 20:15	土	4/11 ～ 7/18（14回）	30人	8,680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
MAMI_GYMNASTICS

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（レジオネラ属菌を含む）
□ 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@auatic.co.jp
水に親しみ、水と遊ぶ
AQUATIC ultra fine bubble pool

申込方法は7ページをご覧ください

亀戸スポーツセンター

〒136-0071　亀戸8-22-1　☎ 5609-9571／ FAX 5609-9574

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
亀1	レクリエーション	11:00 ～ 12:00	火	4/ 7 ～ 7/28 (16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	6,400円
亀2	免疫力アップ体操 ※1		水	4/ 8 ～ 7/29 (15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	6,000円
亀3	転ばぬ先のトレーニング ※1	13:30 ～ 14:30	木	4/ 9 ～ 7/30 (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。	40人	8,840円

※1 「免疫力アップ教室」「転ばぬ先のトレーニング」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。

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 ※2	9:30 ～ 10:30	火	4/ 7 ～ 7/28 (16回)	40人	9,120円
亀5	ハワイアンフラ	11:00 ～ 12:00			50人	9,120円
亀6	太極拳	13:15 ～ 14:15			各40人	9,120円
亀7	ピラティス（水）	9:30 ～ 10:30	水	4/ 8 ～ 7/29 (15回)		8,550円
亀8	体幹アップトレーニング ※2	11:30 ～ 12:30				8,550円
亀9	リラックスヨガ	13:30 ～ 14:30				8,550円
亀10	ソフトテニス（中学生可）	19:30 ～ 21:00		4/ 8 ～ 6/24 (10回)	24人	6,000円
亀11	コツコツ体操	9:30 ～ 10:30	木	4/ 9 ～ 7/30 (17回)	30人	9,690円
亀12	ヨガ（木）				40人	9,690円
亀13	ソフトエアロ	11:00 ～ 12:00			30人	9,690円
亀14	美調整ストレッチ			4/ 9 ～ 6/11 (10回)	40人	5,700円
亀15	ナイトフラ	19:30 ～ 20:30		4/ 9 ～ 7/23 (16回)	50人	9,120円
亀16	バドミントン（中学生可）	19:30 ～ 21:00		4/ 9 ～ 6/11 (10回)	48人	6,700円
亀17	卓球	19:00 ～ 20:30		6/18 ～ 8/ 6 (8回)	30人	4,800円
亀18	ボクササイズ	19:30 ～ 20:30	金	4/10 ～ 7/31 (17回)	30人	9,690円

ヨガ・ピラティス教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※2 「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し込みください。複数申込みはできません。

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19	ヨガ（日）	9:30～10:30	日	5/17、31、6/21、7/5、19 (5回)	各30人	2,850円
亀20	ピラティス（日）	11:00～12:00				2,850円
亀21	アクアビクス	11:15～12:15	水	4/ 8～7/15 (13回)	各36人	8,840円
亀22	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30～10:30	金	4/10～7/17 (15回)		10,200円
亀23	スイミング	11:00～12:00				10,200円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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24	キッズチア	16:00 ～ 17:00	水	5/13 ～ 7/29 (12回)	5歳児～小学生	35人	9,000円
亀25	こども体操	15:30 ～ 16:30	木	5/ 7 ～ 7/ 9 (10回)	小学1・2年生	30人	7,200円
亀26	ミニバスケットボールA		金	4/10 ～ 7/17 (15回)		各50人	7,800円
亀27	ミニバスケットボールB	16:40 ～ 17:40			小学3～6年生		7,800円
亀28	こども水泳	16:30 ～ 17:30		5/ 8 ～ 7/10 (10回)	小学生	各30人	10,100円
亀29	幼児水泳	10:30 ～ 11:30	日	4/19 ～ 6/28 (10回)	4歳以上の未就学児		10,100円
亀30	親子水泳	11:30 ～ 12:30		4/19 ～ 7/ 5 (6回)	3歳以上の未就学児と保護者	30組	4,380円

東砂スポーツセンター

〒136-0074　東砂4-24-1　☎ 5606-3171／ FAX 5606-3176

東砂スポーツセンターは令和8年秋頃から改修工事に入る為、第1期・夏期教室のみ実施します。
第1期・夏期教室に両方参加希望の方はそれぞれお申込みください。

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
東1	体力アップ体操（火）※1	9:00 ～ 10:00	火	4/ 7 ～ 6/30 (12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	4,800円
東2	転ばぬ先のトレーニング（火） ※2	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	6,240円
東3	体力アップ体操（水）※1		水	4/ 8 ～ 6/24 (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ライト ※2	13:00 ～ 14:00	金	4/10 ～ 6/26 (12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	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
東5	バドミントン（火）※3	10:30 ～ 12:00	火	4/ 7 ～ 6/30 (12回)	各48人	8,040円
東6	夏期バドミントン（火）※4			7/ 7 ～ 9/29 (11回)		7,370円
東7	エアロビクス	14:50 ～ 15:50		4/ 7 ～ 6/30 (12回)	各45人	6,840円
東8	夏期エアロビクス			7/ 7 ～ 9/29 (11回)		6,270円
東9	ZUMBA®	19:45 ～ 20:45		4/ 7 ～ 6/30 (12回)	各50人	6,840円
東10	夏期ZUMBA®			7/ 7 ～ 9/29 (11回)		6,270円
東11	バドミントン（水）※3	19:30 ～ 21:00	水	4/ 8 ～ 6/24 (10回)	各60人	6,700円
東12	夏期バドミントン（水）※4			7/ 1 ～ 9/30 (13回)		8,710円
東13	ヨガ（木）※5	14:30 ～ 15:30	木	4/ 9 ～ 6/25 (12回)	各50人	6,840円
東14	夏期ヨガ（木）※6			7/ 2 ～ 9/24 (13回)		7,410円
東15	筋膜リリース	19:45 ～ 20:45		4/ 9 ～ 6/25 (12回)	各40人	6,840円
東16	夏期筋膜リリース			7/ 2 ～ 9/24 (13回)		7,410円
東17	ヨガ（金）※5	9:15 ～ 10:15	金	4/10 ～ 6/26 (12回)	各50人	6,840円
東18	夏期ヨガ（金）※6			7/ 3 ～ 9/25 (13回)		7,410円
東19	ハワイアンフラ	14:30 ～ 15:30		4/10 ～ 6/19 (11回)	40人	6,270円
東20	ヨガ（土）※5	9:15 ～ 10:15	土	4/11 ～ 6/27 (12回)	各25人	6,840円
東21	夏期ヨガ（土）※6			7/ 4 ～ 9/26 (13回)		7,410円
東22	骨盤底筋トレ	10:45 ～ 11:45		4/11 ～ 6/27 (12回)		6,840円
東23	夏期骨盤底筋トレ			7/ 4 ～ 9/26 (13回)		7,410円
東24	アクアビクス（火）※7	11:00 ～ 12:00	火	4/14 ～ 7/14 (13回)	各40人	8,840円
東25	水中らくらく運動	14:00 ～ 15:00	水	4/ 8 ～ 7/15 (13回)		8,840円
東26	初級スイミング（水）※8	19:00 ～ 20:00				8,840円
東27	中級スイミング ※8	11:00 ～ 12:00	木	4/ 9 ～ 7/16 (15回)	30人	10,200円
東28	初級スイミング（金）※8	11:00 ～ 12:00	金	4/10 ～ 7/17 (15回)	各40人	10,200円
東29	水中ウォーキング	14:00 ～ 15:00				10,200円
東30	アクアビクス（金）※7	19:00 ～ 20:00				10,200円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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31	ミニサッカーA	16:10 ～ 17:10	火	4/ 7 ～ 6/30 (12回)	小学1・2年生	各25人	6,240円
東32	夏期ミニサッカーA			7/ 7 ～ 9/29 (11回)			5,720円
東33	ミニサッカーB	17:20 ～ 18:20		4/ 7 ～ 6/30 (12回)	小学3・4年生		6,240円
東34	夏期ミニサッカーB			7/ 7 ～ 9/29 (11回)			5,720円
東35	ミニバスケットボールA	15:30 ～ 16:30	水	4/ 8 ～ 6/24 (10回)	小学1・2年生		5,200円
東36	夏期ミニバスケットボールA			7/ 1 ～ 9/30 (13回)			6,760円
東37	ミニバスケットボールB	16:40 ～ 17:40		4/ 8 ～ 6/24 (10回)	小学3・4年生		5,200円
東38	夏期ミニバスケットボールB			7/ 1 ～ 9/30 (13回)			6,760円
東39	ミニバスケットボールC	17:50 ～ 18:50		4/ 8 ～ 6/24 (10回)	小学5・6年生		5,200円
東40	夏期ミニバスケットボールC			7/ 1 ～ 9/30 (13回)			6,760円
東41	幼児体操	16:00 ～ 17:00	木	4/ 9 ～ 6/25 (12回)	4・5歳児	30人	8,640円
東42	キッズ空手	18:00 ～ 19:00			5歳児～小学生	40人	6,240円
東43	こども水泳A	15:45 ～ 16:45	金	4/10 ～ 6/26 (12回)	小学1・2年生	各30人	12,120円
東44	こども水泳B	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		12,120円

ヨガ、筋膜リリース、骨盤底筋トレ教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※8の教室について、同一番号の教室は複数申込みできません。いずれか1つ選んでお申込みください。

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:4/12～8/30　時間(曜日・回数):10:00～11:00(日曜・全21回)　受講料:11,970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

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・12・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。
☎(3647)5402

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

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

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

深川北スポーツセンター

〒135-0023　平野3-2-20　☎ 3820-8730／ FAX 3820-8731

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
北1	健康体操	13:00 ～ 14:00	火	4/14～ 7/14 (12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。	40人	4,800円
北2	体力アップ体操	9:10 ～ 10:10	木	4/ 9～ 7/16 (14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	5,600円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00 ～ 12:00		4/ 9～ 7/16 (14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。		7,280円
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00 ～ 14:00	金	4/10～ 7/17 (14回)	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。		7,280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5	身体を整えるコアトレ	11:30 ～ 12:30	火	4/14～ 7/14 (12回)	25人	6,840円
北6	太極拳	9:10 ～ 10:10	水	4/ 8～ 7/15 (13回)	50人	7,410円
北7	ヨガ（水）				25人	7,410円
北8	ソフトエアロビクス	11:00 ～ 12:00			50人	7,410円
北9	バドミントン	19:30 ～ 21:00			60人	8,710円
北10	ヨガ（木）	13:00 ～ 14:00	木	4/ 9～ 7/16 (14回)	各50人	7,980円
北11	エアロビクス	14:30 ～ 15:30				7,980円
北12	ピラティス（木）	19:00 ～ 20:00			25人	7,980円
北13	ピラティス（金）	9:10 ～ 10:10	金	4/10～ 7/17 (14回)	各40人	7,980円
北14	発声エクササイズ	11:00 ～ 12:00				7,980円
北15	ヨガ（土）A ※1	9:20 ～ 10:20	土	4/11～ 7/18 (14回)	各25人	7,980円
北16	ヨガ（土）B ※1	10:50 ～ 11:50				7,980円
北17	アクアビクス（火）	19:00 ～ 20:00	火	4/14～ 7/14 (11回)	各40人	7,480円
北18	スイミング（水）	11:45 ～ 12:45	水	4/ 8～ 7/15 (13回)		8,840円
北19	アクアビクス（金）	10:00 ～ 11:00	金	4/10～ 7/17 (14回)		9,520円
北20	スイミング（金）	18:45 ～ 19:45				9,520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21	ハワイアンフラ	11:00～12:00	水	4/ 8～7/15 (13回)	25人	7,410円
北22	レディーススイミング	10:00～11:00	木	4/ 9～7/16 (14回)	50人	9,520円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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23	コアラ体操	9:45 ～ 10:45	火	4/14～ 7/14 (12回)	2～4歳児と保護者	25組	8,640円(各8,640円)
北24	げんキッズ体操	16:00 ～ 17:00			4・5歳児	40人	8,640円
北25	ミニバスケットボール		木	4/ 9～ 7/16 (14回)	小学生	50人	7,280円
北26	卓球	17:30 ～ 19:00	金	5/ 8～ 7/10 (10回)	小学3～6年生	各30人	5,500円
北27	こども水泳（火）A	15:45 ～ 16:45	火	4/14～ 7/14 (11回)	小学1・2年生		11,110円
北28	こども水泳（火）B	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		11,110円
北29	こども水泳（金）A	15:45 ～ 16:45	金	4/10～ 7/17 (14回)	小学1・2年生		14,140円
北30	こども水泳（金）B	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		14,140円
北31	スポーツ塾	9:30 ～ 11:30	土	4/25～ 2/27 (9回)	小学生	60人	4,680円

※1の教室については同内容のため、どちらかの教室を選んでお申し込みください。複数の申し込みはできません。

第1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
2/15(日) 9:00より(全施設)	3/2(月)必着 (WEB 24:00 締切)	3/7(土)	3/21(土) 21:00まで ※健康センターは20:00	3/15(日) 10:00より
※申込開始は全施設同じですが、スポーツ会館のみ申込締切以降の日程がそれぞれ異なります。	3/15(日)必着 (WEB 24:00 締切)	3/20(金・祝)	改修工事に伴い、支払期間は4月20日(月)~26日(日) 21:00までとなります。	未定

※東砂スポーツセンターのみ夏期も募集。

WEB　WEBからは、「個人利用・教室・イベント予約サイト」(外部サイト)でお申込みいただけます。
【「個人利用・教室・イベント予約サイト」かんたん登録で、手軽に申込み】
◎登録・申込みはこちらから　▶登録方法はこちらから
※「個人利用・教室・イベント予約サイト」のご利用は3月31日(火)までとなります。新システムについては8面をご参照ください。

《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)までとします。
●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。※教室の対象で区内在住・在勤・在学の方に限る。
●抽選は、区内在住・在勤・在学の方を優先します。

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。

＜返信・表＞
85
返信
□□□-□□□□
受講者の住所
受講者の氏名

＜往信・裏＞
①教室No.・教室名/コース
②受講者氏名・ふりがな
③郵便番号・住所
④必ず連絡が取れる電話番号
⑤生年月日・年齢
⑥性別
⑦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
⑧学年(小中学生は新年度の学年記入)
⑨保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)

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。
※江東区スポーツ会館は窓口申込はございません。

江東区スポーツ会館

〒135-0044　越中島1-2-18 仮事務所 はがきの申込みはコチラにお願いします。
〒136-0073　北砂1-2-9 お支払いは4月20日からコチラでお願いします。
☎ 3649-1701／ FAX 3649-3123

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
ス1	転ばぬ先のトレーニング（火）※1	13:30 ～ 14:30	火	5/12 ～ 7/14 (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。	各35人	5,200円
ス2	65歳からのチェアビクス	9:30 ～ 10:30	水	5/13 ～ 7/15 (10回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。		4,000円
ス3	ロコモ予防	13:00 ～ 14:00	木	5/14 ～ 7/16 (10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。		4,000円
ス4	体力アップ体操A ※2	9:00 ～ 10:00	金	5/ 8 ～ 7/17 (11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50人	4,400円
ス5	体力アップ体操B ※2	10:45 ～ 11:45					4,400円
ス6	転ばぬ先のトレーニング（金）※1	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。	35人	5,720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
ス7	身体を整えるコアトレ	9:30 ～ 10:30	火	5/12 ～ 7/14 (10回)	30人	5,700円
ス8	太極拳	15:00 ～ 16:00			各35人	5,700円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	13:15 ～ 14:15	水	5/13 ～ 7/15 (10回)		5,700円
ス10	気楽にヨガ	14:30 ～ 15:30				5,700円
ス11	筋膜リリース	19:30 ～ 20:30	木	5/14 ～ 7/16 (10回)	30人	5,700円
ス12	ボディメイクヨガ	11:45 ～ 12:45	金	5/ 8 ～ 7/17 (11回)	35人	6,270円
ス13	吹矢&呼吸体操	14:30 ～ 15:30		5/ 8 ～ 7/17 (10回)	20人	5,700円
ス14	ボディメイクエクササイズ	19:30 ～ 20:30		5/ 8 ～ 7/17 (11回)	各30人	6,270円
ス15	水中ウォーキング	10:00 ～ 11:00	月	5/18 ～ 7/6 (5回)		3,400円
ス16	アクアベーシック	14:20 ～ 15:20	水	5/13 ～ 7/15 (10回)	40人	6,800円
ス17	ナイトスイミング	19:00 ～ 20:00			30人	6,800円
ス18	アクアビクス	10:00 ～ 11:00	木	5/14 ～ 7/16 (10回)	40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
ス19	レディースヨガ（火）	10:30 ～ 11:30	火	5/12～7/14 (10回)	各35人	5,700円
ス20	ハワイアンフラ	14:00 ～ 15:00	水	5/13～7/15 (10回)		5,700円
ス21	骨盤調整ストレッチ	15:45 ～ 16:45				5,700円
ス22	レディースヨガ（金）	13:00 ～ 14:00	金	5/ 8～7/17 (11回)		6,270円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、令和8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
ス23	キッズ空手	16:30 ～ 17:30	木	5/14 ～ 7/16 (10回)	小学生	20人	5,200円
ス24	踊ってみよう！K-POP	16:30 ～ 17:30				25人	5,200円
ス25	チャレンジ体操	16:00 ～ 17:00	金	5/ 8 ～ 7/10 (10回)	4・5歳児	30人	7,200円
ス塾	スポーツ塾	9:30 ～ 11:30	土	5/23 ～ 2/27 (9回)	小学生	90人	4,680円

ヨガ教室・骨盤調整ストレッチに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※1～※2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。