

# フィット

こうとう M I N I

2026年

4月20日  
|  
5月19日

応援します！あなたの健康づくり

編集・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 3647-5402 FAX3647-5408  
<https://www.koto-hsc.or.jp/>



## お待たせしました！スポーツ会館営業再開！

区の長期計画に伴う大規模改修工事により令和6年10月より休館しておりましたスポーツ会館。令和8年4月20日（月）より、いよいよ営業を再開いたします！

外装・内装ともにナチュラルな落ち着いた色に変更されました。各室場がきれいになり、館内各所の段差の解消、照明のLED化など、快適にご利用いただける施設となりました。皆さまのご利用をお待ちしています！



## 4月20日（月）リニューアルオープン！



check

### ゴールデンウィークは、心と体を整えにスポーツ会館へ！

イベント HP



1



画像はイメージです

#### マインドフルネスヨガ

マインドフルネス(瞑想)で、ストレスや不安を軽くする意識づくりを行います。

2



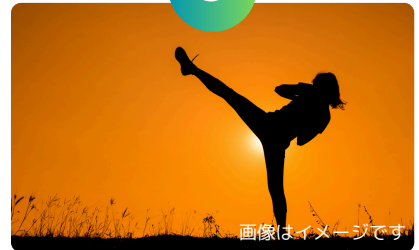
画像はイメージです

#### 骨盤調整ストレッチ

～GWスペシャル～

骨盤調整ストレッチを中心に、血行を促進する動作やセルフマッサージを取り入れます。

3



画像はイメージです

#### 簡単！パンチキックシェイプ

リズムに合わせて発汗し、仕上げはコアトレーニングでスッキリ&シェイプ。

※①～③すべて、WEB予約制です。

### 「令和6年度能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



個人利用・教室・イベント  
予約サイトリニューアル  
2026年4月1日より  
新予約サイトに切り替わりました！



新規登録受付中！

**健康センター  
健康度測定**

申込受付中

**健康センター  
栄養相談 運動相談**

申込受付中

**スポーツ会館  
障害者水泳(5月)**

4月26日  
より受付開始

**亀戸スポーツセンター  
着衣で背浮き講習会**

5月5日  
より申込開始


日程	5月9日(土)、16日(土)、18日(月)、23日(土)
時間	8:50~10:00 ※受付時間(一人2時間程度)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上
定員	各日10人
費用	7,000円 ※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて※申込順
締切	定員に達し次第

事業	栄養相談	運動相談
日程	5月10日(日)、24日(日)	
時間	10:00~15:20 (一人20分程度)	13:30~16:20 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	中学生を除く15歳以上	
定員	各日8人	各日6人
費用	無料	
申込	窓口・電話にて※申込順	
締切	定員に達し次第	


日程	5月10日(日)
時間	9:30~11:00
会場	スポーツ会館 プール
対象	おおむね3歳以上の愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方 ※江東区内在住・在勤・在学の方優先
定員	25人
費用	無料
申込	4月26日(日)9:00より 窓口・電話・FAXにて
締切	4月30日(木)24:00まで

日程	5月24日(日)
時間	14:30~16:30
会場	亀戸スポーツセンター プール
対象	小学生以上 ※小学1~3年生は保護者同伴 4~6年生は2人以上1組での参加可
定員	30人
費用	無料
申込	5月5日(火・祝)9:00より WEB・窓口にて※申込順
締切	定員に達し次第


**健康センター**  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



**健康センター**  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



**スポーツ会館**  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX3649-3123



**亀戸スポーツセンター**  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎5609-9571 FAX5609-9574



**スポーツ会館  
民謡教室**

5月5日  
より申込開始

**スポーツ会館  
上達への道 合気道**

5月5日  
より申込開始

**有明スポーツセンター  
海上保安庁協力事業  
水辺の安全教室**

申込受付中

**スポーツ会館  
上達への道 ハレボール**

5月5日  
より申込開始


日程	6月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 全4回
時間	18:30~20:00
会場	スポーツ会館 小体育室
対象	中学生を除く15歳以上
定員	100人
費用	2,280円
申込	5月5日(火・祝)9:00より電話・窓口にて ※申込順
締切	定員に達し次第

日程	6月3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 全4回
時間	19:00~20:30
会場	スポーツ会館 柔道場
対象	小学生以上
定員	20人
費用	小中学生：1,000円 高校生以上：2,000円
申込	5月5日(火・祝)より 江東区合気道連盟 田中宛(3681-1071)
締切	5月26日(火)


日程	6月4日(木)
時間	18:00~19:30
会場	有明スポーツセンター 大プール
対象	おむつの取れた3歳以上の方 ※3歳以上~小学3年生は保護者同伴 小学4~6年生は2人以上1組での参加可
定員	25人
費用	無料
申込	WEBにて※申込順
締切	定員に達し次第

日程	6月24日(水)、7月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水) 全6回
時間	19:00~21:00
会場	スポーツ会館 大体育室
対象	高校生以上
定員	48人
費用	3,000円
申込	5月5日(火・祝)9:00よりWEBにて ※応募多数抽選
締切	5月26日(火)

**スポーツ会館**  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX3649-3123



**スポーツ会館**  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX3649-3123



**有明スポーツセンター**  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎3528-0191 FAX3528-0192



**スポーツ会館**  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎3649-1701 FAX3649-3123

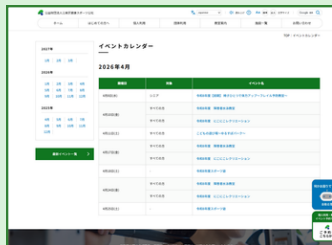


## ホームページをリニューアルしました!

4月より江東区健康スポーツ公社ホームページが新しくなりました。  
各施設の情報が集約され抽出機能が充実した教室案内やイベントカレンダーにより、日ごろ使用されている施設だけでなく、魅力ある教室やイベント等を見つけやすくなりました。  
スマートフォンやタブレット端末でも情報を検索しやすく、また、翻訳機能(英・中・韓)、日本語読み上げ機能など、多くの人にご利用いただけるユニバーサルなデザインとなっています。

併せて個人利用・教室・イベント予約サイトもリニューアルしました。  
感覚的に操作いただける「hacomono」を採用し、各種目ではコートや台を指定しての予約ができるようになりました。今後は、クレジット決済を導入し、来館せずインターネットから参加料をお支払いいただけるようになる予定です。

皆さまにスポーツセンターをよりご活用いただけるためのツールとなるよう、逐次更新してまいります。



**お知らせ スポーツ会館4月分以降の施設予約について**

スポーツ会館のスポーツ会館のマットルームにつきましては、サービス内容と施設利用料や教室等自主事業との整合性の観点から、令和8年4月20日(月)より運用を変更いたします。  
ご理解の程よろしくお願いたします。



**お知らせ 有明スポーツセンター6月プール休場**

隣接する有明清掃工場の点検業務による熱源供給停止により、以下の期間は水温調節ができないためプールの利用を休止します。また、空調の使用もできないため、暑さにより危険と判断した場合は全館休館といたします。  
期間：令和8年6月5日(金)~6月25日(木) (予定)



**お知らせ 東砂スポーツセンター改修工事のお知らせ**

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を実施いたします。ご不便お掛けいたしますが、ご理解の程お願いいたします。詳細はホームページをご覧ください。  
期間：令和8年10月~令和10年4月(予定)



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。  
災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。  
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)  
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。

