

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

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

「こうとう健康チャレンジ」楽しみつく
そう！/スポーツ振興功労者等一覧/
第2期教室一覧/トップチームとの
連携 ほか

No.
127
号
2026.07.15

若い世代・働く世代・高齢者まで
**スマホで楽しく延ばす
健康寿命！**

アプリの
ダウンロードは
こちらから！



こうとう 健康チャレンジ 楽しみつくそう！



セルフチェックリスト①

- ☐ 1日の歩数が8,000歩未満である（高齢者は6,000歩未満）
- ☐ 階段よりもエレベーターやエスカレーターをよく使う
- ☐ 最近、少し体力の低下を感じる
- ☐ 以前よりも外出する機会が少なくなった

セルフチェックリスト②

- ☐ 最近3か月以内に体重を測った
- ☐ 1日の食事内容を思い出せる
- ☐ 野菜をどのくらい食べているか把握している
- ☐ 食生活を改善したいと思っている

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」、「アクティブガイド2023」を参考に作成

健康づくりの第一歩は「気付き」から

現在、多くの皆さまが日常的に使用しているスマートフォンには最初から「歩数計アプリ」が備わっていることをご存じでしょうか。日頃の何気ない一歩一歩も「歩数計アプリ」で日々の歩数を確認することで健康への意識が高められそうですね。「いつまでも元気に過ごしたい」「体調管理したい」そのように思う皆さま、まずは上記に記載のセルフチェックを試してみてください。

セルフチェックの結果はいかがでしたか？運動も食生活も「頭では理解しているけど実行できていない」という方が多いのではないのでしょうか。そんな皆さまに楽しく健康づくりをしていただく今年度で3回目を迎える「こうとう健康チャレンジ」が始まりました。「こうとう健康チャレンジ」では、スマートフォンアプリ（WoLN）を利用して、日々の運動や食事を記録できるだけでなく、様々な機能で楽しく健康づくりができます。またアプリの利用や日々の運動量によりポイントが貯まり、貯まったポイントで景品がもらえる抽選にエントリーできます。景品を目指してポイントを貯めていけばいつのまにか健康づくりもできている。そんな「こうとう健康チャレンジ」をより楽しんでいただくための情報を特集いたします！



「こうとう健康チャレンジ」 楽しみ方の特集は2面へ

令和8年度 第2期教室 募集情報は5面へ

新しくなった
予約サイトは
こちらから





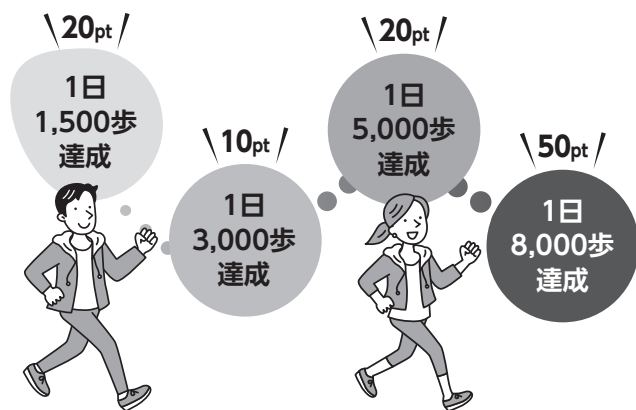
スポーツ振興くじ助成事業

健康チャレンジ は、健康づくりを応援する機能がいっぱい♪

01 ポイントを貯めて応募しよう！

STEP 1 貯める

☑ 歩数記録で毎日もらおう♪



※歩数ポイントを獲得するには、WoLN アプリを開く必要があります。

WoLNアプリを開かなかった場合、歩数記録は反映されますが、ポイントは獲得できません。

☑ 血圧を測ってアプリに入力 30pt



☑ アプリ内のおススメ記事、動画の閲覧 10pt

☑ アプリでストレスチェック 30pt



他にもたくさん、**全51項目**でポイントが貯まります♪

STEP 2 応募する

貯めたポイントで、景品抽選にご応募いただけます。応募期間が決まっているのでご注意ください。

5,000ポイントを1口として、各回お1人様3口（15,000ポイント分）まで応募可能です。

※自動で応募とはなりません。必ずご自身でご応募ください。 ※当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。 ※景品数は応募状況により変動します。



図書カードNEXT
ネットギフト

景品はコトミちゃんグッズ、図書カードNEXTネットギフトなどを予定しています。

景品応募期間	景品発送時期
第1回：令和8年9月1日（火）～9月20日（日）	令和8年11月上旬を予定
第2回：令和8年12月15日（火）～令和9年1月15日（金）	令和9年3月上旬を予定

お問合せ

こうとう健康チャレンジ事務局

☎0570-022-221

受付時間：平日 9:00～17:00（土日、祝日、年末年始休み）

02 ミッションをクリアしてアプリを学ぼう



WoLNの画面下部に並ぶ「プログラム」のメニューでは、血糖値、血中脂質、すっきりお腹や運動習慣定着など、複数のテーマのプログラムが用意されています。各プログラムではテーマに合った簡単なミッションがあり、楽しくアプリの使い方も学べます。こちらのミッションを達成するとポイントが貰えます！

03 意外とハマる!? 食事記録で育成ゲーム

ごはんで育成ゲームでは、食事記録をつけることで、「オトモ」とよばれる可愛いキャラクターを育成できます。毎日記録をつけることで、表示されるセリフが増えたり、選択できるオトモが増えたりします。ウォークラリー機能では、オトモも一緒に歩いてくれます。



ポイントももらえる！



食事入力画面



育成ゲーム画面

楽しみ方は人それぞれ！広がるWoLNの活用法

① おすすめ記事・動画などのコラム

健康に関する記事や動画を見ることができます。

運動以外にも睡眠や食事・栄養を学んでいきましょう。

見るだけで、期間中1回ポイントがもらえる！



② AIダイエットサポート

きろくデータを入力すると、精度の高い予測ができます！4週間の体重予測を確認して、運動の目標を立てることができます。

1週間ごとに20pt、最大200ptもらえる！



③ グループランキング

チャット機能ではコメントで気軽に仲間と励ましあうことができ、自分以外の参加者の歩数も見られるため競争心が芽生えることも！

アプリでお友達とつながろう！



歩く楽しさ、広がる健康づくり！ 江東区を歩いて、もっと元気に！

東京大学が公表したデータによると、江東区の1日の歩数は平均7,583歩であり、「江東区は歩きやすい環境が整っている」と紹介されていました。WoLNには、江東区ウォーキングマップをもとにした14コースのウォークラリーが掲載されています。各コースではチェックポイントを巡りながらゴールを目指し、歩数とともにポイントを貯めることができます。こうしたウォーキングの楽しみ方に加え、今回は編集委員が考案した3つのオリジナルコースをご紹介します。異なるテーマで江東区の街を歩くことができ、普段とは違った視点で地域の魅力を感じられる内容となっています。それぞれのコースをきっかけに、ぜひ江東区の街歩きを楽しんでみてください。季節や時間帯を変えて歩いてみるだけでも景色が変わり、日々の散歩もより楽しいものになります。また、自分のまちを実際に歩いて知っておくことは、大雨や地震などの災害時にきっと役立つものと思います。



〈防災コース〉約6.2km

※ポイントの貯まるウォークラリーではありません。
歩数ポイントは貯まります。

庁舎から広域避難場所を巡るウォーク！



- ルート詳細
- ・江東区役所 (スタート)
 - ↓
 - ・木場公園
 - ↓
 - ・猿江恩賜公園
 - ↓
 - ・亀戸中央公園 サービスセンター (ゴール)

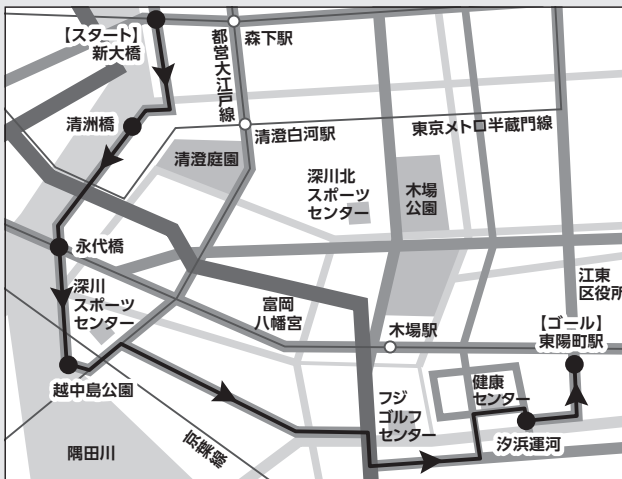
■コースのポイント

災害が発生した際、皆さまはどこへ避難するか把握していますか？
ここでは、一例として、大地震による大規模火災や延焼などの危険から一時的に命を守ることを目的とする「避難場所」を巡るコースを提案します。
「江東区防災マップ」を活用し、自宅や職場、学校から避難場所までのルートを実際に歩きながら、自分だけの防災ウォークラリーを作ってみてはどうでしょうか。

〈夜コース〉約6.3km

※ポイントの貯まるウォークラリーではありません。
歩数ポイントは貯まります。

水辺と橋のライトアップを楽しむ夜景ウォーク！



- ルート詳細
- ・新大橋 (スタート)
 - ↓
 - ・清洲橋
 - ↓
 - ・永代橋
 - ↓
 - ・越中島公園
 - ↓
 - ・汐浜運河 (東京タワーが見られます)
 - ↓
 - ・東陽町駅 (ゴール)

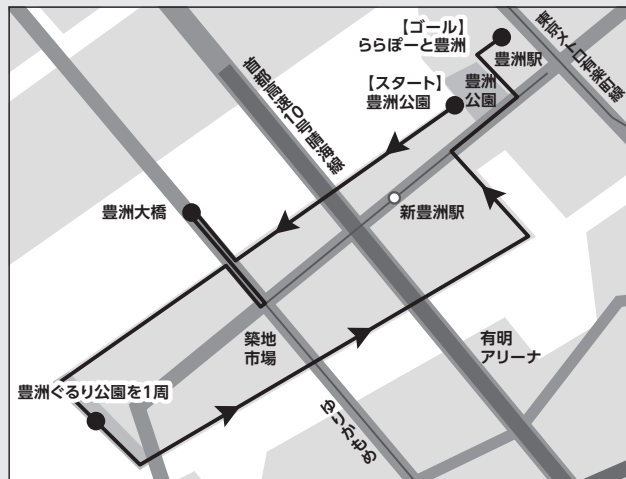
■コースのポイント

隅田川にかかる新大橋、清洲橋、永代橋のライトアップを横目に越中島公園を通過して汐浜運河にて東京タワーを臨む、夜景と水辺の美しさを楽しめるルートです。
アップダウンが少ない遊歩道を楽しみながら歩けるルートのため、ウォーキング初心者でも気軽に取り組みます。

〈朝コース〉約6km

※ポイントの貯まるウォークラリーではありません。
歩数ポイントは貯まります。

海風が心地よい朝活ウォーク！



- ルート詳細
- ・豊洲公園 (スタート)
 - ↓
 - ・豊洲大橋付近
 - ↓
 - ・豊洲ぐるり公園を1周
 - ↓
 - ・ららぽーと豊洲付近 (ゴール)

■コースのポイント

朝の海風が心地よく吹き抜ける豊洲の散歩道。信号のない道を、自分のペースでのびのびと歩けば、豊洲大橋や湾岸エリアならではの開放的な景観が広がり、思わず深呼吸したくなる時間が流れます。こまめな水分補給と日差し対策をしながら、朝の静けさと景色を全身で味わえます。たっぷり歩いたあとは、近くのカフェでひと息ついて素敵な1日の始まりにしませんか。

健康センター、区民体育館 (スポーツ会館、各スポーツセンター) 等を利用してポイントをゲット！

「こうとう健康チャレンジ」では、健康センターおよび江東区内8つのスポーツ施設で来館ポイントが獲得できます。

WoLNアプリを開いて、館内に掲示してある右の「ポイント獲得QRコード※」を読み込むだけで、区民であれば誰でも簡単に獲得できます♪

来館するだけでなく、施設を利用するきっかけにしてみませんか？

アプリで楽しく、体を動かして健康に！江東区健康スポーツ公社は、これからも皆さまに楽しみながら健康を目指していただける事業を企画・運営してまいります。

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

対象施設

- ・健康センター
- ・深川スポーツセンター
- ・有明スポーツセンター
- ・深川北スポーツセンター
- ・夢の島競技場
- ・江東区スポーツ会館
- ・亀戸スポーツセンター
- ・東砂スポーツセンター (※改修工事のため9月末まで)
- ・越中島プール



10
ポイント



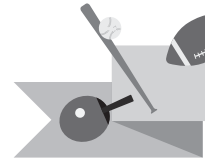
10
ポイント



15
ポイント



ポイントがもらえる区内の施設、各教室の詳細は5面～7面をご覧ください。



スポーツ振興功労者・スポーツ優秀選手・チーム等の表彰・栄章の受賞



(1) 令和7年度江東区スポーツ協会表彰に関する規程に基づく表彰

スポーツ振興功労者（13名）		
呑口 健（陸上競技）	加藤 秀幸（柔道）	佐東 英治（ソフトボール）
大作 弘子（水泳）	植原 信義（弓道）	荒川 洋平（合気道）
武士俣 剛（軟式野球）	赤木 賢一（バドミントン）	廣瀬 和江（スポーツ推進委員会）
村上真貴子（バレーボール）	田島 隆（テニス）	
關 吉孝（剣道）	細田 安治（ラジオ体操）	

スポーツ功労者（18名）		
東海林冴子（剣道）	川本 拓真（バドミントン）	北村明芽里（中体連）
岡村 洋輝（バドミントン）	五十嵐有紗（バドミントン）	蒲生 和麻（スポーツ協会）
三橋 健也（バドミントン）	砂川 温香（バドミントン）	松永 彩珠（スポーツ協会）
熊谷 翔（バドミントン）	片岡 萌（なぎなた）	北谷 宏人（スポーツ協会）
西 大輝（バドミントン）	山本小百合（なぎなた）	相高 花帆（スポーツ協会）
森口航士朗（バドミントン）	加藤真由美（エアロビック）	安廣保奈美（スポーツ協会）

スポーツ功労チーム（1チーム）		
深川錬磨会（柔道）		

スポーツ優秀選手（136名）			
小林 丈瑠（陸上競技）	宮原 亮太（バドミントン）	大森 翔（空手道）	上田 朝大（中体連）
谷藤 輝空（陸上競技）	山村徳太郎（バドミントン）	瀧川 怜奈（空手道）	鎌田 慎也（中体連）
榎野カリック（陸上競技）	神戸 貴也（バドミントン）	田邊 礼（空手道）	山口蓮太郎（中体連）
鈴木 一葉（陸上競技）	神戸 永（バドミントン）	木下芯之丞（空手道）	豊田 梨桜（中体連）
藤島 千里（水泳）	大田 頼次（バドミントン）	加藤公太郎（空手道）	末廣 瑛菜（中体連）
柿添 武文（水泳）	天野 律子（バドミントン）	守口 蘭夢（テニス）	江夏 佑哉（中体連）
三ツ川 清（ソフトテニス）	土橋 朝生（バドミントン）	仲江川水遥（テニス）	田中 侑杏（中体連）
加納 俊浩（ソフトテニス）	土谷 優美（バドミントン）	平田 菜帆（なぎなた）	相高 平蔵（中体連）
福島 宏之（ソフトテニス）	松尾 邦正（バドミントン）	中島 結香（なぎなた）	尾崎 文哉（中体連）
四位 良子（ソフトテニス）	福井 剛士（バドミントン）	白井 希佳（なぎなた）	古川 大智（中体連）
中谷 昌志（卓球）	阿佐野 康（バドミントン）	三國柊太郎（なぎなた）	松田 大翔（中体連）
鈴木 瑛斗（剣道）	岡本麻貴子（バドミントン）	中島 綾香（なぎなた）	野上 純寛（中体連）
沖山 丈（剣道）	小林祥太郎（空手道）	池田みちる（なぎなた）	杉村 滯（中体連）
阿比留宏貴（剣道）	泉川 真穂（空手道）	南 和穂（なぎなた）	柴田 麻央（中体連）
中津 悠聖（柔道）	土田 宝（空手道）	池田ひなた（なぎなた）	小野 純鈴（中体連）
田村 燈馬（柔道）	宮崎 絢翔（空手道）	中山 晶恵（なぎなた）	大石 泰史（中体連）
佐々木彩愛（柔道）	宮崎 晶菜（空手道）	平野友泉乃（なぎなた）	富田 陸翔（中体連）
飯田 悠太（柔道）	山口流綺亜（空手道）	白田 光（なぎなた）	天久龍之介（中体連）
飯田 瑛太（柔道）	児山 凜花（空手道）	綱川 麗（なぎなた）	大友 侃（中体連）
山本 晃誠（柔道）	小瀬木 丈（空手道）	上田桜矢香（なぎなた）	田中 聖愛（中体連）
石川 紗羽（柔道）	小林 茉貴（空手道）	金野 夏月（なぎなた）	渡部伊央里（中体連）
石川 詩桜（柔道）	上野 葵（空手道）	新堀 江姫（中体連）	青山 孟生（中体連）
新堀 栄瑛（柔道）	上野 樹（空手道）	鞠子 貴（中体連）	堂端 菜紬（中体連）
高山 大知（柔道）	大森 蒼介（空手道）	飯田 颯太（中体連）	亀之園直樹（中体連）

望月 優里（中体連）	西村 実祈（中体連）	高橋 希歩（中体連）	山田 翔音（スポーツ協会）
荒井 美緑（中体連）	大西 凌駈（中体連）	新井 汰知（スポーツ協会）	清水 桜佑（スポーツ協会）
佐藤 礼隆（中体連）	秋葉理央奈（中体連）	新井 結花（スポーツ協会）	沼田蒼太郎（スポーツ協会）
中村 希美（中体連）	藤井 麻奈（中体連）	新井 奏汰（スポーツ協会）	畠中 正悟（スポーツ協会）
米本 凪（中体連）	齋藤 凜央（中体連）	児玉 一輝（スポーツ協会）	山木 里桜（スポーツ協会）
門田 怜奈（中体連）	伊藤 照真（中体連）	鈴木 秀治（スポーツ協会）	草川 諒多（スポーツ協会）
宮本 凌汰（中体連）	上條 正弘（中体連）	鈴木 涼太（スポーツ協会）	大野 颯海（スポーツ協会）
小林 咲久（中体連）	平澤 海翔（中体連）	平田 侑杜（スポーツ協会）	平田 桂大（スポーツ協会）
門田 悠希（中体連）	荒井 龍（中体連）	石井 蒼馬（スポーツ協会）	塚本 悠生（スポーツ協会）
神田 悠貴（中体連）	渋谷 樹（中体連）	安廣 周真（スポーツ協会）	綿貫 蒼（スポーツ協会）

スポーツ優秀チーム（46チーム）	
------------------	--

江東区陸上競技選抜チーム（陸上競技）	江東区男子テニスチーム（テニス）
男子江東区陸上競技選抜チーム（陸上競技）	深川第二中学校女子剣道部（中体連）
女子江東区陸上競技選抜チーム（陸上競技）	江東区立深川第三中学校水泳部 2年男子（中体連）
城東高校女子4×100mリレー（陸上競技）	一友会・江東（中体連）
城東高校女子4×400mリレー（陸上競技）	江東区立深川第三中学校（中体連）
江東区水泳連盟 女子リレーチーム（水泳）	江東ボニージュニア（中体連）
オール江東女子（軟式野球）	江東区立深川第五中学校 陸上競技部2年男子リレーチーム（中体連）
越中島ブレイブス（軟式野球）	江東区立深川第五中学校 陸上競技部2年女子リレーチーム（中体連）
深川クラブ（軟式野球）	江東区立深川第五中学校 陸上競技部女子（中体連）
江東区剣道連盟選抜チーム（少年）（剣道）	江東区立深川第八中学校 ソフトテニス部（中体連）
有明柔道クラブ（柔道）	江東区立亀戸中学校 ハンドボール部（中体連）
東京都スポーツ大会 男子選抜チーム（弓道）	STARRY WINGS（中体連）
東京都スポーツ大会 女子選抜チーム（弓道）	LITTLE WINGS（中体連）
墨東五区弓道大会 五区対抗戦選抜チーム（弓道）	Sunny Wings Fine!!（中体連）
令和7年度 城東ミニバスケットボールクラブ（バスケットボール）	江東区立第二砂町中学校 陸上競技部共通女子（中体連）
令和6年度 城東ミニバスケットボールクラブ（バスケットボール）	江東区立第二砂町中学校 陸上競技部1年女子（中体連）
深川バスケットボールクラブ女子（バスケットボール）	江東区立第三砂町中学校 体操部（中体連）
深川バスケットボールクラブ男子（バスケットボール）	江東区立第二南砂中学校（男子リレー）（中体連）
木場レッドシャークス（バスケットボール）	江東区立中学校カヌー部（MK-4）（中体連）
江東区選抜チーム男子A（バスケットボール）	江東区立中学校カヌー部（WK-4）（中体連）
江東区選抜チーム女子A（バスケットボール）	江東区立中学校カヌー部（MK-2）（中体連）
パディサッカークラブ江東（サッカー）	城東リーグ 東京北砂リトル（スポーツ協会）
一友会・江東（空手道）	城東・城南連合（スポーツ協会）

生涯スポーツ優良団体（3団体）		
深一クラブ（バレーボール）	二大クラブ（バレーボール）	ニック（バドミントン）

(2) 永年の功績による栄章の受賞

文部科学大臣表彰 生涯スポーツ功労者	
飯塚 弘也（サッカー連盟）	



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

えっちゅう島プール

教室・イベント開催中

小学生  水泳教室

水球  体験

ライフ・ジャケット体験

緑  日

アクアティック

有限会社
〒135-0048 東京都江東区門前仲町1-17-3-303





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！

〒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>



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

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

安全と安心をテーマに

○高齢者介護予防事業

○トレーニング指導

健康グッズ

介護予防筋トレ機器

○トレーニング機器

インストラクター募集中

東京体育機器株式会社

TEL:03-3625-6801
<https://tokyotaiiku.com/>

指導スタッフ 施設管理スタッフ 募集中!!

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>



令和8年度第2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	体力アップ体操(火) ※1	13:30 ～ 14:30	火	9/8～ 12/15 (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2	レクリエーション ※1	9:30 ～ 10:30	水	9/9～ 12/16 (14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。		5,600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。		5,600円
深4	転ばぬ先のトレーニング(木) ※1	9:30 ～ 10:30	木	9/10～ 12/17 (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5	体力アップ体操(金) ※1	13:30 ～ 14:30	金	9/11～ 12/18 (15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。		6,000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。		6,000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7	ナイトクライミング ※2	19:00 ～ 20:00	月	9/ 7 ～ 11/30 （6回）	16人	9,000円
深8	シェイプアップ体操① ※3	9:30 ～ 10:30	火	9/ 8 ～ 12/15 （11回）	各35人	6,270円
深9	シェイプアップ体操② ※3	11:00 ～ 12:00				6,270円
深10	身体を整えるコアトレ	15:15 ～ 16:15			25人	6,270円
深11	バドミントン(火) ※4※6	19:00 ～ 20:30			80人	7,370円
深12	卓球			9/ 8 ～ 11/17 （8回）	30人	4,800円
深13	バドミントン(水) ※4※6	9:00 ～ 10:30	水	9/ 9 ～ 12/16 （14回）	32人	9,380円
深14	中級者バドミントン ※4※8	10:45 ～ 12:15			24人	11,340円
深15	柔道（一般） ※10	19:00 ～ 20:30			20人	7,980円
深16	ソフトテニス			9/ 2 ～ 10/28 （8回）	30人	4,800円
深17	ピラティス①※5	9:30 ～ 10:30	木	9/10 ～ 12/17 （15回）	各40人	8,550円
深18	ピラティス②※5	11:00 ～ 12:00				8,550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※7	9:00 ～ 10:30	金	9/11 ～ 12/18 （15回）	32人	10,050円
深21	体力&免疫力アップ体操	9:30 ～ 10:30			35人	8,550円
深22	クライミング	10:00 ～ 11:00		9/11 ～ 12/18 （15回）	16人	9,000円
深23	リフレッシュ体操	11:00 ～ 12:00			35人	8,550円
深24	発声エクササイズ	14:00 ～ 15:00			20人	8,550円
深25	リラックスヨガ ※9	8:50 ～ 9:50	土	9/12 ～ 12/19 （15回）		8,550円
深26	パワフルヨガ ※9	10:05 ～ 11:05			各45人	8,550円
深27	ヨガ ※9	11:20 ～ 12:20				8,550円

女性対象教室（中学生を除く15歳以上の女性）

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	9/10 ～ 12/17(15回)	40人	8,550円
深29	レディースバドミントン ※4※7	10:45 ～ 12:15	金	9/11 ～ 12/18(15回)	64人	10,050円

子ども・親子対象教室

※対象年齢は、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	9/ 9 ～ 12/16 (14回)	小学1～3年生	各60人	7,280円
深31	ミニバスケットボールB	16:10 ～ 17:10			小学3～6年生		7,280円
深32	柔道(小中学生) ※10	19:00 ～ 20:30	金	9/11 ～ 10/ 2 (4回)	小中学生	20人	7,280円
深33	小学生体操	16:00 ～ 17:00			小学1～3年生	30人	4,000円
深34	DANCE!DANCE!DANCE!	16:30 ～ 17:30	土	9/11 ～ 12/18 (15回)	小学1～4年生	20人	10,800円
深35	ベビー体操	10:10 ～ 11:00			1～2歳の子と保護者	各20組	8,200円 双子9,200円
深36	ひよこ体操	11:10 ～ 12:00			2～3歳の子と保護者		8,200円 双子9,200円
深37	ジュニアクライミングスクール	9:30 ～ 10:30			小学3～6年生	12人	9,000円
深38	親子クライミングスクール	11:00 ～ 12:00		9/19 ～ 11/21 (6回)	小学生と保護者	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、※3～5、※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
※6	バドミントン(火)・(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

※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。

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	9/3 ～ 12/24(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。	30人	8,840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	9/ 8 ～ 12/22 (12回)	各40人	6,840円
有3	バドミントン	10:30 ～ 12:00		11/10 ～ 12/22 (6回)		4,020円
有4	ピラティス ※1	10:00 ～ 11:00	水	9/ 9 ～ 12/23 (15回)	25人	8,550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	9/10 ～ 12/17 (15回)	30人	8,550円
有6	ヨガ ※1	10:00 ～ 11:00	金	9/11 ～ 12/18 (15回)	45人	8,550円
有7	リフレッシュヨガ ※1	19:30 ～ 20:30			40人	8,550円
有8	アクアピクス ※2	10:00 ～ 11:00	火	9/ 8 ～ 12/22 (12回)	各30人	8,160円
有9	アクアボディワークアウト ※2		木	9/10 ～ 12/17 (15回)		10,200円
有10	有明スイミングクラブ ※2	10:00 ～ 11:20	金	9/11 ～ 12/18 (15回)		10,200円

子ども・親子対象教室

※対象年齢は、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	11:00 ～ 12:00	火	9/ 8 ～ 12/15(11回)	教室初日に生後8か月～2歳児と保護者	25組	9,020円
有15	田中光監修 親子体操	10:00 ～ 10:50	日	9/13 ～ 12/13 (7回) (隔週)	2・3歳児と保護者	35組	6,510円
有16	田中光監修 こども体操	11:10 ～ 12:00			4・5歳児	30人	6,510円
有17	親子水泳(土)～水遊びコース～ ※2	10:40 ～ 11:40	土	9/26 ～ 12/19(13回)	おむつのとれた3～5歳児と保護者	各30組	9,490円
有18	親子水泳(日)～泳いでみようコース～ ※2	9:30 ～ 10:30	日	9/27 ～ 12/20(13回)			9,490円

※1の教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
※2の教室について、11月・12月頃に工事の予定がございます。工事日程が確定次第開催期間を変更いたします。抽選結果のお知らせとあわせてご案内いたします。





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

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

造 園 工 事
貸 鉢 リ ー ス



グ린テック(株)

☎03(3646)3111

〒136-0076
東京都江東区南砂2-36-10

AI 税務調査



ZOOMでも「立ち会い」を承りたいです

◎ 国税庁のKSK「ビッグ・データ」による不正
申告の「AI 抽出」で直ぐにハシます！

税理士 堂上孝生

アアクス堂上税理事務所／☎0120-03-6066

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。☎(3647)5402

健康センター

〒135-0016 東陽2-1-1

☎ 3647-5402／FAX 3647-5048

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
健1	はじめてのSOULディスコダンス	9:00 ～ 10:00	火	9/ 8 ～ 12/22 (11回)	各30人	6,820円
健2	リフレッシュ体操	10:15 ～ 11:15		9/ 8 ～ 12/22 (12回)		7,440円
健3	太極拳	11:30 ～ 12:30				7,440円
健4	からだスッキリヨガ	9:00 ～ 10:00	水	9/ 9 ～ 12/23 (14回)		8,680円
健5	美ボディエクササイズ	10:15 ～ 11:15				8,680円
健6	かんたん！エアロ	11:30 ～ 12:30				8,680円
健7	ピラティス(水)	19:00 ～ 20:00		9/ 9 ～ 12/23 (15回)		9,300円

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料
健8	ロコモヨガ	10:00 ～ 11:00	木	9/10 ～ 12/24 (16回)	各30人	9,920円
健9	ヨガ	11:15 ～ 12:15				9,920円
健10	ピラティス(土)	10:00 ～ 11:00	土	9/12 ～ 12/19 (14回)		8,680円
健11	ZUMBA®	11:15 ～ 12:15				8,680円
健12	エアロボクシング① ※1	18:00 ～ 19:00		9/12 ～ 12/19 (15回)		9,300円
健13	エアロボクシング② ※1	19:15 ～ 20:15				9,300円

※1「エアロボクシング①」「エアロボクシング②」はどちらか1つの教室を選んでお申込みください。
複数申し込みはできません

※1 「エアロボクシング①」「エアロボクシング②」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。

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	9/ 1 ～ 12/15 (12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	4,800円
亀2	免疫力アップ体操※1		水	9/ 2 ～ 12/16 (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	9/ 3 ～ 12/17 (16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	8,320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※2	9:30 ～ 10:30	火	9/ 1 ～ 12/15 (12回)	40人	6,840円
亀5	ハワイアンフラ	11:00 ～ 12:00			50人	6,840円
亀6	太極拳	13:15 ～ 14:15			各40人	6,840円
亀7	ピラティス(水)※3	9:30 ～ 10:30	水	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※3	13:30 ～ 14:30		8,550円		
亀10	ソフトテニス(中学生可)	19:30 ～ 21:00		10/14 ～ 12/16 (10回)	24人	6,000円
亀11	コツコツ体操	9:30 ～ 10:30	木	9/ 3 ～ 12/17 (16回)	30人	9,120円
亀12	ヨガ(木)※3				40人	9,120円
亀13	ソフトエアロ	11:00 ～ 12:00		30人	9,120円	
亀14	美調整ストレッチ			40人	5,700円	
亀15	ナイトフラ	19:30 ～ 20:30		9/ 3 ～ 12/ 3 (14回)	50人	7,980円
亀16	バドミントン※4	19:30 ～ 21:00	金	8/27 ～ 10/29 (10回)	60人	6,700円
亀17	卓球※4	19:00 ～ 20:30		11/ 5 ～ 12/24 (8回)	各30人	4,800円
亀18	ボクササイズ	19:30 ～ 20:30		9/ 4 ～ 12/18 (16回)		9,120円

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)※3	9:30 ～ 10:30	日	9/ 6 ～ 12/20 (8回)	各35人	4,560円	
亀20	ピラティス(日)※3	11:00 ～ 12:00				4,560円	
亀21	アクアピクス	11:15 ～ 12:15	水	9/ 2 ～ 12/16(15回)	各36人	10,200円	
亀22	水中ウォーキング&エクササイズ	9:30 ～ 10:30	金	9/ 4 ～ 12/18(16回)		10,880円	
亀23	スイミング	11:00 ～ 12:00				10,880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
亀24	キッズチア	16:00 ～ 17:00	水	9/ 2 ～ 12/16 (15回)	5歳児～小学生	35人	11,250円
亀25	こども体操	15:30 ～ 16:30	木	9/ 3 ～ 11/ 5 (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	9/ 4 ～ 12/18 (16回)		小学3～6年生	各50人
亀27	ミニバスケットボールB	16:40 ～ 17:40		9/ 4 ～ 11/ 6 (10回)	小学生		
亀28	こども水泳	16:30 ～ 17:30	日	9/ 6 ～ 11/ 8 (10回)	4歳以上の未就学児	10,100円	
亀29	幼児水泳	10:30 ～ 11:30		9/ 6 ～ 11/29 (7回)	3歳以上の未就学児と保護者	30組	5,110円
亀30	親子水泳	11:30 ～ 12:30					

子ども・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
亀24	キッズチア	16:00 ～ 17:00	水	9/ 2 ～ 12/16 (15回)	5歳児～小学生	35人	11,250円
亀25	こども体操	15:30 ～ 16:30	木	9/ 3 ～ 11/ 5 (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	9/ 4 ～ 12/18 (16回)		小学3～6年生	各50人
亀27	ミニバスケットボールB	16:40 ～ 17:40			8,320円		
亀28	こども水泳	16:30 ～ 17:30		日	9/ 4 ～ 11/ 6 (10回)	小学生	各30人
亀29	幼児水泳	10:30 ～ 11:30	9/ 6 ～ 11/ 8 (10回)		4歳以上の未就学児	10,100円	
亀30	親子水泳	11:30 ～ 12:30	9/ 6 ～ 11/29 (7回)		3歳以上の未就学児と保護者	30組	5,110円

- ※1 「免疫力アップ体操」「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。
- ※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。
- ※3 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。
- ※4 「バドミントン」「卓球」は第2期教室より中学生不可となります。

江東区スポーツ会館

〒136-0073 北砂1-2-9

☎ 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	9/15 ～ 12/15 (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歳からのチェアピクス	9:30 ～ 10:30	水	9/16 ～ 12/16 (13回)	イスに座ってストレッチや体操などを行います。		5,200円
ス3	ロコモ予防	13:00 ～ 14:00	木	9/10 ～ 12/17 (15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。		6,000円
ス4	体力アップ体操A ※2	9:00 ～ 10:00	金	9/11 ～ 12/18 (15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	6,000円
ス5	体力アップ体操B ※2	10:45 ～ 11:45			6,000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	7,800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	9/15 ～ 12/15 (10回)	30人	5,700円
ス8	太極拳	15:00 ～ 16:00			35人	5,700円
ス9	脂肪燃焼エクササイズ	13:15 ～ 14:15	水	9/16 ～ 12/16 (13回)	各35人	7,410円
ス10	気楽にヨガ ※3	14:30 ～ 15:30				7,410円
ス11	中高生バドミントン ※4	18:30 ～ 20:00	木	9/16 ～ 11/18 (8回)	32人	5,360円
ス12	筋膜リリース	19:30 ～ 20:30				8,550円
ス13	ボディメイクヨガ ※3	11:45 ～ 12:45	金	9/11 ～ 12/18 (15回)	35人	8,550円
ス14	吹矢&呼吸体操	14:30 ～ 15:30		9/11 ～ 11/13 (10回)	20人	5,700円
ス15	ボディメイクエクササイズ ※3	19:30 ～ 20:30		9/11 ～ 12/18 (15回)	各30人	8,550円
ス16	水中ウォーキング	10:00 ～ 11:00	月	9/7 ～ 12/21 (8回)		5,440円
ス17	アクアピクス(火)	11:00 ～ 12:00	火	9/15 ～ 12/15 (10回)	各40人	6,800円
ス18	アクアベッシュ	14:20 ～ 15:20	水	9/16 ～ 12/16 (13回)		8,840円
ス19	ナイトスイミング	19:00 ～ 20:00		30人	8,840円	
ス20	アクアピクス(木)	10:00 ～ 11:00		9/10 ～ 12/17 (15回)	40人	10,200円

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間（回数）	定員	受講料	
ス21	レディースヨガ(火) ※3	11:00 ～ 12:00	火	9/15 ～ 12/15(10回)	各35人	5,700円	
ス22	ハワイアンフラ	14:00 ～ 15:00	水	9/16 ～ 12/16(13回)		7,410円	
ス23	骨盤調整ストレッチ	15:45 ～ 16:45				7,410円	
ス24	レディースヨガ(金) ※3	13:00 ～ 14:00	金	9/11 ～ 12/18(15回)		8,550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25	キッズ空手	16:30 ～ 17:30	木	9/10 ～ 12/17(15回)	小学生	20人	7,800円
ス26	踊ってみよう！K-POP	16:30 ～ 17:30		9/10 ～ 11/12(10回)		25人	5,200円
ス27	チャレンジ体操	16:00 ～ 17:00	金	9/11 ～ 11/13(10回)	4・5歳児	各30人	7,200円
ス28	こども水泳1・2年生	15:45 ～ 16:45	木	9/17 ～ 11/26(11回)	小学1・2年生		11,110円
ス29	こども水泳3～6年生	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		11,110円

※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。
※3ヨガ教室・骨盤調整ストレッチ・ボディメイクエクササイズに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。

子ども・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25	キッズ空手	16:30 ～ 17:30	木	9/10 ～ 12/17(15回)	小学生	20人	7,800円
ス26	踊ってみよう！K-POP	16:30 ～ 17:30		9/10 ～ 11/12(10回)		25人	5,200円
ス27	チャレンジ体操	16:00 ～ 17:00	金	9/11 ～ 11/13(10回)	4・5歳児	各30人	7,200円
ス28	子ども水泳1・2年生	15:45 ～ 16:45	木	9/17 ～ 11/26(11回)	小学1・2年生		11,110円
ス29	子ども水泳3～6年生	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		11,110円

- ※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。
- ※3ヨガ教室・骨盤調整ストレッチ・ボディメイクエクササイズに参加される方は、ヨガマットをお持ちください。
- ※4の教室について、バドミントンの技術習得向上を目的とする教室です（中学生・高校生が対象です）。

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、施設の老朽化に伴う建物及び附帯設備の改修工事のため、令和8年10月から令和10年4月（予定）の間休館します。

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：9/6～12/20 時間（曜日・回数）：10：00～11：00（日曜・全16回） 受講料：9,120円（Zoomで配信）
※新たな教室受講形式導入に向け、試行期間として見逃し配信（1週間）を行っています。ぜひ、ご活用ください。



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	9/ 1 ～ 12/15 (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	9/ 3 ～ 12/17 (16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	6,400円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00 ～ 12:00			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。		8,320円
北4	転ばぬ先のトレーニングライト	13:00 ～ 14:00	金	9/ 4 ～ 12/18 (16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。		8,320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	9/ 1 ～ 12/15 (12回)	25人	6,840円
北6	太極拳	9:10 ～ 10:10	水	9/ 2 ～ 12/16 (15回)	50人	8,550円
北7	ヨガ(水)				25人	8,550円
北8	ソフトエアロビクス	11:00 ～ 12:00			50人	8,550円
北9	パドミントン	19:30 ～ 21:00			60人	10,050円
北10	ヨガ(木)	13:00 ～ 14:00	木	9/ 3 ～ 12/17 (16回)	各50人	9,120円
北11	エアロビクス	14:30 ～ 15:30				9,120円
北12	ピラティス(木)	19:00 ～ 20:00	金	9/ 4 ～ 12/18 (16回)	各40人	9,120円
北13	ピラティス(金)	9:10 ～ 10:10				9,120円
北14	発声エクササイズ	11:00 ～ 12:00	土	9/ 5 ～ 12/19 (16回)	各25人	9,120円
北15	ヨガ(土) A ※1	9:20 ～ 10:20				9,120円
北16	ヨガ(土) B ※1	10:50 ～ 11:50	火	9/ 1 ～ 12/15 (12回)	各40人	8,160円
北17	アクアビクス(火)	19:00 ～ 20:00				10,200円
北18	スイミング(水)	11:45 ～ 12:45	水	9/ 2 ～ 12/16 (15回)	各40人	10,880円
北19	アクアビクス(金)	10:00 ～ 11:00	金	9/ 4 ～ 12/18 (16回)		10,880円
北20	スイミング(金)	18:45 ～ 19:45				

女性対象教室（中学生を除く15歳以上の女性）

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	9/ 2 ～ 12/16(15回)	25人	8,550円
北22	レディーススイミング	10:00 ～ 11:00	木	9/ 3 ～ 12/17(16回)	50人	10,880円

こども・親子対象教室

※対象年齢は、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	9/ 1 ～ 12/15 (12回)	2～4歳児と保護者	25組	9,840円 (双子11,040円)
北24	げんキッズ体操	16:00 ～ 17:00			木	9/ 3 ～ 12/17 (16回)	4～5歳児
北25	ミニバスケットボール		小学生	50人			8,320円
北26	卓球	17:30 ～ 19:00	金	10/ 2 ～ 12/ 4 (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	9/ 1 ～ 12/15 (12回)	小学1・2年生		12,120円
北28	こども水泳(火) B	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		12,120円
北29	こども水泳(金) A	15:45 ～ 16:45	金	9/ 4 ～ 12/18 (16回)	小学1・2年生		16,160円
北30	こども水泳(金) B	16:45 ～ 17:45			小学3～6年生		16,160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。
※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込みください。
複数の申込みはできません。

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
7/15(水) 9:00より(全施設)	7/30(木)必着 (WEB 24:00 締切)	8/7(金)	8/16(日) 14:00まで	8/11(火祝) 10:00より ※窓口のみの受付

WEB 「個人利用・教室・イベント予約サイト」(外部サイト) より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、気軽に申込み】

◎登録・申込みはこちらから

▶登録方法は
こちらから

※同時抽選について、これまではご家族が同じ教室に申込み場合、同時抽選を可能としておりましたが、抽選における公平性の確保および不正申込み防止のため廃止とさせていただきます。

《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。
- 応募者多数の教室は、区内在住・在勤・在学の方を優先とした抽選を行います。
- 申込みWEBサイト(hacomono)にて一括管理するため、はがき・窓口でご応募いただいた方の情報をhacomonoに登録させていただきます。

往復はがき

以下を参考に往復はがきでお申し込みください。

<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住所・区内在学の方は学校名および住所
⑧学年(小中学生は学年記入)
⑨保護者氏名(中学生以下の方が受講する場合記入)

※返信用はがきの裏面には何も記入せずお申込みください。

窓口

切手を貼った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に必要事項を記入し、お申込みください。

第2期教室から教室WEB申込みが新サイト「hacomono」に変更となります。



新規会員登録画面



お申込みには、新サイト「hacomono」への「新規登録」が必要です。すでに、個人利用やイベントでご登録いただいている場合は、ご登録済みの「アカウント」にてお申込みください。



「hacomono」は
こちらから

第2期教室からの変更点

①オンライン決済（クレジットカード）をご利用いただけます。

▶来館することなく、スマートフォンやパソコンから教室受講料を支払うことができます。
(新規登録時にカード情報を入力、既に登録済みの方は教室申込時にカード情報を入力)

②お子様が受講される教室（親子教室など）のお申込みは、「家族アカウント」から。

▶メールアドレスを持たないお子様やご家族が教室を申込み場合は、代表者アカウントに「家族アカウント」を追加してお申込みください。

③同時抽選を廃止します。

▶同じ教室にご家族が申込み場合、同時抽選を行っていましたが、公平性や不正申込防止の観点から廃止いたします。

④領収書の発行は窓口・往復はがきで申込みの方のみとさせていただきます。

▶新サイト「hacomono」から領収書をご確認いただけます。

⑤旧サイト（リザエン）の登録内容は引き継がれません。

▶新たに新サイト「hacomono」へのご登録をお願いいたします。

※追加申込みは、これまで通り「窓口」のみの受付です。WEBからの追加申込みはできません。



スマートフォンからも
ご利用いただけます

江東区の子どもたちにトップチームと触れ合うスポーツ体験を!

アルバルク東京



TUBC 東京ユナイテッドバスケットボールクラブ



©ALVARK TOKYO



©TOKYO UNITED BC

1 7/22(水) バスケ&チアダンス体験会

プロバスケットボールクラブの「アルバルク東京」「東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC)」「江東区バスケットボール連盟」協力のもと、有明アリーナにてコラボイベントを開催します。午前中は初心者向けのバスケットボールとチアダンス体験会。午後は、アルバルク東京のU12チームVS江東区チームによる「大人からの指示出し禁止」の特別ルールでの交流試合を予定しています。子どもたち主体の熱い戦いを、是非会場にてご覧ください。(見学自由)

2 7/28(火) 有明アリーナスポーツフェス2026

有明アリーナで開催される有明アリーナスポーツフェス2026に公社もブースを出展します!投影型eスポーツで遊びながら一緒に体を動かしましょう!(参加無料)

3 8/6(木) 中学生バスケットボールサマークリニック

深川スポーツセンターにて、3回目となる中学生バスケットボールサマークリニックを開催します。「アルバルク東京」のコーチ、「東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC)」の選手・コーチが指導します。(見学自由)

こうとう健康チャレンジ スペシャルイベントは アプリ内でお知らせします!!

本紙1~3面で紹介しました「令和8年度こうとう健康チャレンジ」事業の一部として実施するスペシャルイベントについては、お知らせ、募集、お申込み等、全てアプリ内で行います。アプリを開いてポイントを貯めるついでに、お知らせのチェックも忘れずに。

本紙発行の令和8年7月15日時点で詳細は未定ですが、令和7年度事業で大好評だったデューク更家さんのイベントの開催が決定しています!

ほかにも健康にお役立ていただけるイベントを計画中ですので楽しみに!



8/30(日) プロレスで地域を元気に! 地域・元気・プロレスサマーフェスタ

(開催場所:東砂スポーツセンター)

夏休み最後の日曜日にプロレスラーと一緒にリングの上で体を動かすプロレス体験やAEDを使用した救命講習などを楽しみながら学べるイベントを開催します。第二部では迫力満点のプロレスを観戦することができます。

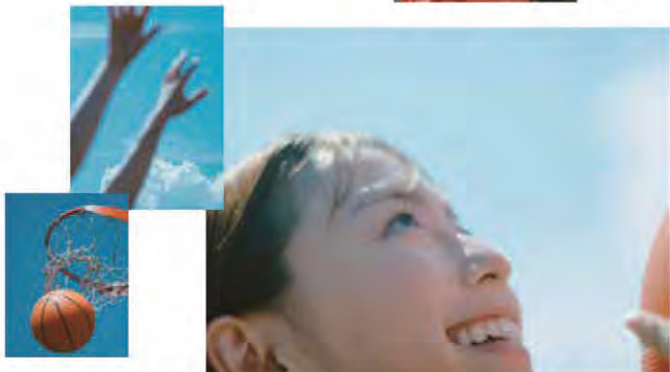
最高にアツイ一日をみんなでつくりあげる参加型のイベントとなります。プロレスを間近で見ることができる絶好の機会、是非会場にお越しください!



これからももっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

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、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
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は違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、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 TOGO BIG
スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

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

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!
ダンス・空手
柔術・キック
詳しくは→

スクール実施中!
ダンス・空手
バスケ・体操など
詳しくは→

GOLD'S GYM

¥550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2026年9月末日まで有効。
※年末年始、特別営業日を除く

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

◆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。☎(3647)5402

フィットこうとう 広告募集中!