

注意事項

- ◆「一般」とは、中学生を除く15歳以上です。「シニア」とは60歳以上の方です。
- ◆医師等に運動を制限されている方や、妊娠中の方は受講できません。
- ◆会場は受講者のみ入場できます。小さなお子様などを見学させることはできません。
- ◆お申込み後の払い戻しはできません。ただし、特別な理由があると認められる場合のみ全額または一部を払い戻しいたします。
- ◆教室開催中に撮影した写真について、当センターの広報等に利用させていただくことがあります。
- ◆申込者が一定数に満たない場合、教室を中止させていただくことがあります。
- ◆水泳教室の開催時間は、指導(入水)の時間となります。事前に更衣・準備運動を済ませてください。

★新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の注意事項を必ずご確認ください★

- 来館時に検温を行います。37.5℃以上の場合、入場できません。
- 館内は必ずマスクを着用し、大声での会話や発声は控えてください。教室受講中も基本的にはマスク着用をお願いいたします。
- 毎回、感染症対策チェックリストの提出が必要です。
- 来館時や教室開始前後には必ず手指の消毒をしてください。
- 更衣室は密にならないよう人数制限をしています。譲り合ってください。
- 教室中は換気を行うため、体温調節が可能な服装でご参加ください。

お申込みについて (WEB、往復はがき、窓口のいずれかの方法で申込可能)

- ◆はがきでのお申込みは、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。(はがき申込同時抽選を除く)
- ◆同種の教室では、重複しての申込みや参加に制限がある場合があります。
- ◆同じ住所に住む家族が同じ教室にはがきで申込み場合、1つの申込み3人まで可能です。
受講希望家族全員分の必要事項と「同時抽選希望」とご記入ください。
- ◆申込み内容に記入漏れや不備がある場合は申込みが無効となる場合があります。
- ◆はがき+WEB、窓口+WEB等の重複申込は無効とさせていただきます。
- ◆定員を超えた場合は、受講者本人が区内在住・在勤・在学者を優先して抽選します。
- ◆当選された方は、12月16日(金)までに開催施設にて受講料をお支払いください。
- ◆期日までにお支払いの無い場合、当選は無効となります。
- ◆申込みが定員に満たない教室は、12月10日(土)午前9時から開催施設にて先着順で受付をします。
- ◆当選権利の譲渡はできません。
- ◆お客様の個人情報は、お申込みいただいた事業のみに利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ◆休館日:11月28日(月)、12月12日(月)、12月26日(月)、12月29日(木)～令和5年1月1日(日)
※令和5年1月2日～1月3日は9時～17時までの臨時営業となります。(開館8時30分)

WEB

- STEP1 会員登録
STEP2 教室申込
STEP3 結果確認
- ①施設ホームページの教室案内から申込みシステムへ
 - ②メールアドレスを登録し、返信メールURLから会員登録
 - ③ログインし、施設・教室を選んで申込み
 - ④メールでお知らせ
 - ⑤当選後は各施設受付窓口にて受講料のお支払い



往復はがき

往復はがき記入例を参考にお申込みください。

返信おもと	返信うら
<p>63 □□□□□□</p> <p>受講者の住所</p> <p>受講者の氏名</p>	<p>63 1135 0023</p> <p>深川北スポーツセンター</p> <p>江東区平野 3-2-20</p> <p>返信用の裏面には何も記入しないでください。</p>

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(受講者が小中学生の場合)
⑤ 性別
⑥ 郵便番号・住所
⑦ 電話番号
※日中必ず連絡の取れる電話番号をご記入ください。
⑧ 保護者氏名(受講者が小中学生)
⑨ 区外在住で区内在勤(在学)の場合、勤務先(学校)・所在地・電話番号

窓口

返信用はがきをご用意のうえ、深川北スポーツセンターの受付窓口でお申込みください。

令和4年度
第3期

深川北スポーツセンター 教室案内

令和5年1月から開催！受講生募集！

申込締切日
11/30(水)
必着
WEB 24:00まで

抽選日
12/5(月)

支払締切日
12/16(金)

追加申込
12/10(土)
9:00～



繰上当選スケジュール

第1回	12/17(土) 14:00～12/23(金)
第2回	12/24(土) 14:00～令和5年1/5(木)

※公開は館内掲示、HP掲載、Twitterでお知らせをします。
※ご覧になれない場合は直接お問い合わせください。
※期間内に入金の確認が取れない場合は当選が無効となります。
※休館日、営業時間をご確認のうえご来館ください。

ご自宅などで受講いただくオンライン教室。令和4年度第3期は、ヨガ教室を開催いたします。お申込みはWEBで。



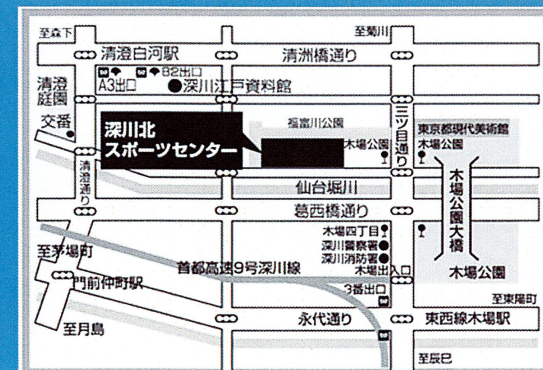
公益財団法人江東区健康スポーツ公社

深川北スポーツセンター

〒135-0023 平野3-2-20 TEL 3820-8730

ホームページ https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/

- ・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
(開21) 木場四丁目 徒歩5分



シニア(60歳以上)対象教室

No.	教室名	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北1	シニア体操	13:00~14:00	火	1/17~3/14	9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。	3,600円
北2	はつらつ体操	9:10~10:10	木	1/12~3/9	8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 3,200円
北3	転ばぬ先のトレーニング	11:00~12:00		1/12~3/16	9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。	4,680円

~おすすめ①~ 北5 身体を整えるコアトレ

<教室の紹介>

柔軟性を養うストレッチや、全身を使ったリズム体操で運動不足解消を目指します。
これから運動を始めてみようと思っている方、体操を始めて間もない方など、気軽に参加できます。



~おすすめ②~ 北8 脳トレエクササイズ

<教室の紹介>

全身を使った体操を通して、脳も刺激します。



一般向け教室

No.	教室名	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北4	太極拳	9:10~10:10	火	1/17~3/14	9回	自然な呼吸法で心身のバランスを取り、健康な体力づくりを行います。	25人 5,130円
北5	身体を整えるコアトレ	11:00~12:00		1/17~3/7	8回	呼吸の意識とコア(体幹)を鍛えることで身体のバランス調整や体力UPを目指します。	20人 4,560円
北6	ヨガ(水) ※	9:10~10:10	水	1/11~3/22	11回	どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。	6,270円
北7	ヨガ(木) ※	13:00~14:00	木	1/12~3/23	10回	どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。	各25人 5,700円
北8	脳トレエクササイズ	14:30~15:30		1/12~3/23		全身を使った体操を通して脳へも刺激します。	5,700円

~おすすめ③~ 北11 発声エクササイズ

<教室の紹介>

声枯れ、誤えん予防の「歌わない」ボイスサイズ(エクササイズ)を行います。



一般向け教室

No.	教室名	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北9	ピラティス ※	19:00~20:00	木	1/12~3/23	10回	インナーマッスルの強化を中心に、全身のバランスを整えていきます。	各25人 5,700円
北10	ピラティス・ヨガ ※	9:10~10:10	金	1/13~3/24	11回	体幹部を意識したポーズなどを通して、心身のバランスを保持していくことを目指します。	6,270円
北11	発声エクササイズ	11:00~12:00		1/13~3/3	8回	声枯れ、誤えん予防の「歌わない」エクササイズ(ボイスサイズ)を行います。	20人 4,560円
北12	目覚めのヨガ ※	9:20~10:20	土	1/14~3/18	9回	おやすみの朝はヨガでスタート。日頃の疲れを癒しましょう。	各25人 5,130円
北13	楽しくヨガ ※	10:50~11:50				どなたでも気軽にはじめられるヨガ教室です。	
北14	アクアビクスinナイト	19:00~20:00	火	1/17~3/14	9回	夜の時間に水中で行うエアロビクス教室です。	6,120円
北15	ビギナーズ水泳	11:45~12:45	水	1/11~3/22	11回	初心者を対象にした水泳教室です。	各36人 7,480円
北16	フライデーアクアビクス	10:00~11:00	金	1/13~3/24	11回	身体への負担も軽く、どなたでも気軽に行えるプログラムです。	7,480円
北17	基礎から学べる4泳法	18:45~19:45		1/13~3/17	10回	4泳法習得を目指します。(中学生の受講は送迎が必要となります。)	6,800円

女性対象教室

No.	教室名	時間	曜日	期間(回数)	内容	定員	受講料
北18	ハワイアン・フラ	11:00~12:00	水	1/11~3/22	11回	ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊ります。	25人 6,270円
北19	女性水泳	10:00~11:00	木	1/12~3/23	10回	初心者から経験者までグループ分けして、丁寧に指導します。	42人 6,800円

子ども対象教室

※対象年齢は、令和4年4月1日現在です。

No.	教室名/コース	時間	曜日	期間(回数)	内容	対象年齢	定員	受講料
北20	げんキッズ体操	16:00~17:00	火	1/17~3/7	8回	コーディネーショントレーニングで上手な身体の使い方を指導します。	3~5歳児 25人	5,760円
北21	卓球	17:15~18:45	金	1/13~3/17	10回	卓球の基礎から学べる教室です。	小学3~6年生 20人	5,500円

※ ヨガ系教室に参加される方は、ヨガマットをお持ちください。(ストレッチマットの貸出しはあります。)

太極拳などは多目的室で行われます。