

千代田区立スポーツセンター トレーニングルーム利用案内

☆利用時間

- ・月曜日～日曜日、祝日 9:00～21:00(20:30 受付終了)
- ※第3日曜日(区民無料開放日) 9:00～21:00(20:30 受付終了)

休館日

- ・毎月第3日曜日(祝日の場合は、翌火曜日になります。)
- ・年末年始期間(12月29日～1月3日)
- ※その他、設備点検等で臨時休館する場合があります。

☆利用料金

- ・千代田区民:1回300円(区民高齢者の60歳以上 無料)
- ・一般利用者(在勤・区外):1回500円(中学生を除く、15歳以上の方からご利用できます。)

☆ご利用時の流れ

○**トレーニングウェア、トレーニングシューズ(室内用)**をお持ちください。

※1階受付にてレンタル品のTシャツ、ハーフパンツ、シューズ、タオルのご用意があります。(1点につき¥300)



①1階受付の券売機にて、トレーニングルームの利用チケットを購入します。



②3階トレーニングルーム受付にてチケットを提出し、利用者名簿に氏名、入室時間を記入します。

※トレーニング室の利用時間はありません。

※大きい荷物や外靴は、更衣室ロッカーをご利用ください。

ロッカー利用料金:20円～40円/1回(10円返却式)



③更衣室にてトレーニングウェア、シューズにお着替え後、スタッフが利用方法などをご案内いたします。
トレーニングについてお困りの方は、スタッフまでお気軽にご相談ください。

④ご利用終了時に利用者名簿に退室時間を記入してください。

☆お客様へのお願い

- ・トレーニングルーム内、更衣室でのお食事はご遠慮ください。お食事は4階観覧席をご利用ください。
- ・水分補給は、ふた付きのものをご用意ください。(ペットボトル、水筒など。カン、ビン、ストロー飲料はご遠慮ください)
- ・トレーニングルーム内での携帯電話の動画、撮影はご遠慮ください。通話の際は室内を出て、廊下でお願いします。
- ・利用時間を制限しているマシンには、必ず利用時間・お名前をご記入ください。※裏面に対象マシンを記載
- ・刺青、タトゥーをされているお客様は、ウェアなどで目立たないように、ご協力をお願いいたします。
- ・営利目的と思われる指導行為は、ご遠慮頂いております。お見かけした際は、お声がけする場合がございます。
- ・マシン、道具のご利用後はタオルで拭いてください。
- ・サンドバックご利用の際は、競技用グローブ(クッション性がある)が必須となります。キックする際は、靴を脱いでください

トレーニングルーム内 設備

ストレッチ・リラクゼーションエリア

- ・ストレッチマット
- ・ストレッチポール
- ・バランスボール
- ・握力計
- ・体操棒
- ・メディシンボール
- ・チューブ ・プッシュアップバー



有酸素エリア

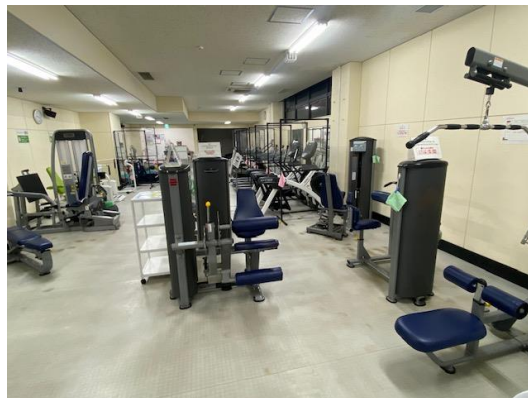


- ・ランニングマシン(自走式 1台) 4台
- ・エアロバイク 2台
- ・リカンベントバイク 2台
- ・アークトレーナー 2台
- ・ニューステップ 1台
- ・風神雷神 1台

*ランニングマシン、アークトレーナー、風神雷神
利用時間30分以内(1回)

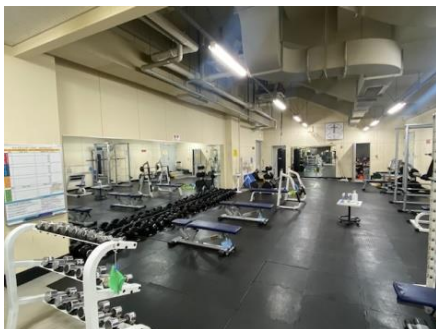
トレーニングマシンエリア

- ・レッグエクステンション/レッグカール
- ・レッグプレス
- ・インナーサイ/アウターサイ
- ・マルチプレス
- ・クランチ/バックエクステンション
- ・バイセツプス/トライセツプス
- ・ラットプルダウン/シーテッドロー
- ・ファンクショナルトレーナー 1台



フリーウエイトエリア

- ・パワーラック 1台 ・ファンクショナルトレーナー 1台
- ・スミスマシン 1台 ・ベンチプレス台 2台
- ・インクラインベンチ 2台
- ・バーベル ・ダンベル(1~40kg)
- ・プリチャー台 1台



*パワーラック・スミスマシン・ベンチプレス:利用時間30分以内(1回)*サンドバック:利用時間20分以内(1回)

上記事前にホワイトボードに利用時間記入