

生涯学習センタートレーニングルーム 利用案内

1. 所在地 台東区西浅草 3-25-16 生涯学習センター3階
2. 対象者 高校生以上の区内在住、在勤、在学の方
3. 時間 9:00～21:30（最終入場は 20:30 まで）
4. 休館日 第 1・3・5 月曜日（祝祭日の場合は翌平日）、年末年始



★第 2・4 月曜は営業しています！ぜひお越しください★

5. 料金

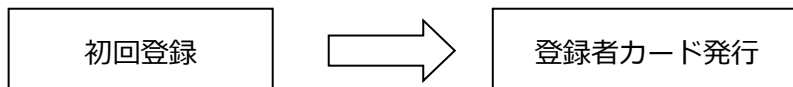


一般	障害者
200 円	無料（※）

※利用料免除には登録が必要です。登録時に、障害を証明できる手帳等をご持参ください。その際、利用券を購入する必要はありません。

- ・利用券は当日のみ有効です。
- ・**フリータイム制です。レッスン（裏面参照）も参加できます。**

6. 手順



《初回登録について》**3階トレーニングルーム受付にお越しください。**

- ・予約は不要です。
- ・区内在住・在勤・在学であることを証明できる書類をご提示ください。
- ・「問診表」を事前にご用意いただきますとスムーズです。（HPよりダウンロード出来ます。）

7. 注意事項

- ・機器は譲り合ってご利用いただき、休憩は機器から離れてお取りください。
- ・事故防止のためランニングマシン周辺では音楽機器等の使用はご遠慮ください。
- ・飲み物の持ち込みは、フタ付きの割れない容器にてお願いします。
- ・お子様連れでのご利用はお断りしております。
- ・酒気帯び・他のお客様に迷惑行為をはたらく方等は退場していただく場合がございます。
- ・気分が悪くなった方や、ご不明な点がある方は、トレーナーにお声かけください。
- ・集計作業等でトレーナーが席を外している場合があります。予めご了承ください。
- ・ジーンズ・チノパン・スラックス・スカート・作業着等の着用は禁止しております。
- ・シューズはフィットネスシューズ（スニーカー含む）のみで、サンダル・革靴・クロックス等は禁止しております。また、土足も厳禁です。
- ・ウェイトマシン上でのスマートフォンの使用は禁止しております。
- ・貴重品は、自己管理です。



8. アクセス



地下鉄日比谷線入谷駅 徒歩約 8 分

南めぐりん⑤・北めぐりん⑧ 生涯学習センター北
（金竜小学校前） 徒歩約 3 分

生涯学習センタートレーニングルーム レッスンのご案内

●実施中のレッスンは、以下のとおりです。

ソフトエアロビクス教室	水曜日 10時30分～11時20分
エアロビクス教室	金曜日 19時～20時
ストレッチ教室	土曜日 19時～19時30分

※祝日及び年末年始は休止となります。また、区の事業により休止となる場合があります。

15分前より**3階トレーニングルームにて受付**をいたします。受付後、開始時間までに**指定の場所**にお越しください。

※レッスン中のマスク着用は、任意です。

生涯学習センタートレーニングルームご利用について

- 更衣室・シャワー・ロッカーの利用は可能ですが、あらかじめ着替えが不要な状態でのご来館にご協力ください。
- こまめな手洗い、消毒液による手指の消毒にご協力ください。
- 入室時にタオルを1枚お渡ししますので、利用後のマシンを消毒してください。
- 運動中を含むトレーニングルーム内でのマスクの着用については、個人の判断となりますが、引き続き、咳エチケットへのご協力をお願いいたします。また、マスクをはずした状態で会話する場合は、適切な距離を確保するなど、周囲の方が快適に利用できるようご配慮をお願いいたします。
- 施設管理者が定めたその他の措置を遵守し、施設管理者の指示に従ってください。

《お問合せ》
台東区教育委員会 スポーツ振興課
住所：台東区西浅草 3-25-16 生涯学習センター5階
電話：5246-5853