

個人トレーニング証をお持ちの方

足立区トレーニングルーム 他館利用案内

足立区内には、9つのトレーニングルームがあります。「個人トレーニング証」を取得されている方は、取得したセンター以外のトレーニングルームでも、「トレーニングアドバイス」に参加していただければご利用になれます。

注1 それぞれのセンターで、一年間ご利用がないと再登録が必要です。

注2 センターによって、マシンの種類や数、施設の広さが異なります。ご確認のうえご利用ください。

他のセンターを利用したい場合

① 利用したいセンターの「トレーニングアドバイス」開催日時を確認。

- ★ 「トレーニングアドバイス」の時間帯はセンターによって異なります。利用するセンターにお問い合わせいただき、「トレーニングアドバイス」の日時を確認してからお出かけください。（基本設定日は裏面を参照願います。）



② 「個人トレーニング証」を持参し、「トレーニングアドバイス」に参加。

- ★ 事前に予約が必要になります（中央本町地域学習センターは予約不要）。
- ★ 「トレーニングアドバイス」以外の時間帯に来館されてもご利用できませんのでご注意ください。



③ 「トレーニングアドバイス」に参加したセンターのトレーニングルームの利用が可能になります。

「トレーニングアドバイス」の指導内容

- ★ トレーニングルームの利用方法及びトレーニング機器使用方法等の説明
- ★ トレーニングプログラムの作成

足立区スポーツ振興課

●●●●センター

「トレーニングアドバイス」の時間帯

各センターとも原則として第2又は第3月曜日が休館日となります。異なる月もありますので、来館前に必ずご確認ください。

令和7年6月17日時点

施設名	月	火	水	木	金	土	日	祝
総合スポーツセンター 03-3859-8211	10:00		10:00 14:30	10:00		10:00	10:00	10:00
		18:30			18:30			
スイムスポーツセンター 03-3850-1133	13:00 19:00	10:00			13:00	15:00	15:00	15:00
			19:00					
東和地域学習センター 03-3628-6201	13:00 14:00	15:00 17:00 19:00	13:00 18:00	13:00	10:00 13:00 18:00	11:00 13:00		
花畑地域学習センター 03-3850-2618	10:00 14:00	14:00 19:00	10:00			◆ 10:00	■ 10:00	
興本地域学習センター 03-3889-0370	14:00 (第3除く)	10:00 ▲19:00	10:00 (不定期)	10:00 14:00		10:00 (第3除く)	第2 14:00	
江北地域学習センター 03-3890-4522		10:00		□ 14:00		10:00 ※1		
			19:00					
鹿浜地域学習センター 03-3857-6551		19:00		第5 10:00	■ 14:00	▼ 12:00	▼ 13:00	
中央本町地域学習センター 03-3852-1431 ※事前予約不要	14:00	■ 14:00	14:00	第1・2・4 09:30	18:00	■09:30		
伊興地域学習センター 03-3857-6537	第2 14:00 第4 09:30		09:30 第2 18:30	第4 14:00	▲ 09:30 第2 14:00	第1・4 09:30 第2 14:00	第1・2 14:00	

▲第1・3週開催 ▼第1・3・5週開催 ◆第1・5週開催 ■第2・4週開催 □第1・2・3・4週開催

※1：無料公開日（第3土曜日、都民・区民の日）を除く

持ち物

- ① 個人トレーニング証 ② 使用料…300円 ③ 室内用シューズ
④ トレーニングウェア（伸縮性のあるもの、ジーパン・キュロット類では利用不可）

その他

- * 祝日・年末年始・休館日等で「トレーニングアドバイス」の時間帯を変更することがあります。お出かけ前に必ずお問い合わせください。
- * トレーニングルームの規模や機器等については、各センターによって異なります。
- * 体調の良くないとき（血圧が高め等）は、トレーニングを中止していただくことがあります。
- * トレーニングルーム内には、安全確保のためトレーニング者以外入室できません。
- * トレーニング効果をあげるためには、定期的にプログラムの見直しが必要です。