

「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4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 ※日時変更の可能性有	10:00 14:00 ■19:00	第2・4・5 10:00 14:00 19:00	10:00 14:00	第5 10:00 19:00	14:00 19:00	▼ 12:00 第4 14:00 19:00	■ 13:00 16:00 19:00	※ 日程に よって は開催
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。