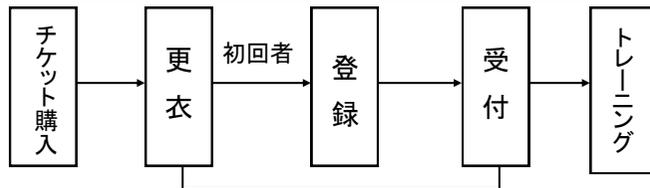


## トレーニング開始までの流れ



## 利用料金

		一般	シニア (区内在住 65歳以上)
★おすすめ★ トレーニング室 フリーパス	1ヶ月	3,000円	1,200円
	3ヶ月	8,000円	3,250円
	6ヶ月	15,000円	6,000円
トレーニング室専用券	4時間	400円	100円
当日利用券午前	(9:00~12:00)	400円	100円
	午後 (13:00~17:00)	400円	100円
	夜間 (18:00~21:30)	400円	100円
	全日 (9:00~21:30)	700円	200円
回数券(11枚)		4,000円	1,000円
定期会員証	1ヶ月	6,000円	2,500円
	3ヶ月	16,400円	6,850円
	6ヶ月	30,000円	12,500円
共通利用券午前	(9:00~12:00)	600円	200円
	午後 (13:00~17:00)	600円	200円
	夜間 (18:00~21:30)	600円	200円
	全日 (9:00~21:30)	900円	300円

- ・共通利用券は、各区分でトレーニング室・体育室・プールが利用できます。(プールのは2時間まで利用できます)
- ・当日利用券、回数券、定期会員証は、体育室もご利用いただけます。
- ・体育室のご利用は21:30までとなります。
- ・回数券、定期会員証、トレーニング室フリーパスは、当センターの他、江東区の各スポーツセンター共通でご利用いただけます。

※障害者の方は、減免制度がありますので窓口までお問合せください。

## 深川北スポーツセンタートレーニングメニュー

### ビギナーメニュー

トレーニング初心者の方にお勧めのメニューです。慣れてきたら、ベーシックメニューに移行しましょう。

### ストレス解消メニュー

疲労物質を取り除くメニュー構成です。ストレッチと併せると、効果大。

### 筋力アップメニュー

トレーニングに慣れ、体力があり、更にパワーアップを計りたい方にお勧めです。

### for Woman メニュー

筋力トレーニングで各部位を引き締め、有酸素運動で代謝の良い体を作りながら余分な体脂肪を落としていきます。

### シェイプアップメニュー

体重だけでなく、体脂肪も減らすメニューです。根気よく2、3ヶ月行えば、体のラインが変わります。

### 個人プログラムメニュー

個人の目的や競技の特性と合わせて個別のメニューを作成いたします。まずはトレーナーにご相談ください。

上記メニューに併せて、体組成測定や栄養・トレーニング相談室を予約制で実施しています。

詳細は、トレーニング室掲示板または、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

## Think My Life !

自分の目的に沿った運動プログラムを実践しよう！

深川北スポーツセンターは、  
あなたの健康Lifeを応援します！

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江東区平野3-2-20

電話 3820-8730 Fax 3820-8731

HPアドレス <http://www.koto-hsc.or.jp/>

## 深川北スポーツセンター トレーニング室利用案内 (マシン器具一覧表)

FUKAGAWAKITA Sports Center  
Training room Information



利用時間	午前9時～午後9時50分
休館日	毎月第2・4月曜日(祝日の場合はその翌日) 年末年始(12月29日～1月3日) 機械器具点検等による臨時休館日 (区報等でお知らせします)
無料公開	毎月第2土曜日(区内在住・在勤・在学者対象)

## トレーニングに必要な物

- ・室内専用シューズ・トレーニングウェア  
(ジーンズ、スカートなどではご利用できません)

### 注意事項

- ・土足厳禁です。ご利用の際は運動しやすい服装と室内履きをお持ちください。
- ・貴重品、多額の現金等はお持ちにならないでください。
- ・コインロッカーをご利用の際には必ず鍵をかけ、鍵は各自で管理してください(万が一紛失や盗難等にあっても、責任は負いかねます)。
- ・中学生を除く15歳以上の方はどなたでもご利用できます。
- ・飲み物の持ち込みはペットボトル等のフタのついたものに限りです。
- ・利用にあたっては、トレーナーの指示に従ってください。管理上支障がある場合は、利用をお断りするか中止していただくことがあります。
- ・室内での携帯電話の使用はご遠慮ください。マナー協力をお願いします。

### うまく行えば効果的!!

有酸素運動と筋力トレーニングを平行して行うと、脂肪を減らしながら筋肉量をアップさせることができます。

無駄な脂肪が減り、筋肉量アップで基礎代謝が良くなる→健康で美しくカッコイイ身体をキープすることができます!

また、生活習慣病の予防にも最適です。

多目的室エクササイズ

目的に応じてトレーニングメニューをバランスよく組み合わせ、健康維持・増進、体力強化、心身改善に役立てましょう。

エアロバイク  
ランニングマシン  
(有酸素運動)

筋力トレーニング

運動の前後は、ストレッチを忘れずに!

## トレーニング室マシン一覧表

	名称	部位(主動筋)	重量	台数
ウエイトマシン	チェストプレス	胸	0~110.3 kg	1
	フライ/リアデルト	胸・肩	4.5~100 kg	1
	オーバーヘッドプレス	肩	4.5~79 kg	1
	ラットプル	背中	4.5~100 kg	1
	ロー/リアデルト	背中	4.5~100 kg	1
	アームカール	腕の前	4.5~65.5 kg	1
	アームエクステンション	腕の後	4.5~65.5 kg	1
	レッグプレス	脚全体	0~227.3 kg	1
	レッグエクステンション	ももの前部分	4.5~100 kg	1
	レッグカール	ももの後部分	4.5~65.5 kg	1
	グルート	ヒップ・ももの後部分	4.5~100 kg	1
	ヒップアダクション/アブアダクション	ヒップ・内股・ももの外側	0~92.3 kg	1
	アブドミナル	お腹	4.5~85.5 kg	1
	トーンローテーション	脇腹	0~74.3 kg	1
	バックエクステンション	腰	4.5~85.5 kg	1
	ディップ/チン/レッグレイズ	背・胸・腹		1
	アブドミナルボード	お腹		1
	アジャスタブルバックエクステンション	腰		1
フリーウエイト	スミスマシン	全身	7~197 kg	1
	ケーブルコラム	全身	4.6~77.2kg	1
	ダンベル	全身	1~10・12・14・16・18・20・22・24・26・28・30kg	各1組
有酸素マシン	フラットベンチ	目的に合わせてお使いください		1
	インクラインベンチ	目的に合わせてお使いください		2
	トレッドミル	ウォーキング・ジョギングマシンです		8
	エアロバイク	通常のバイク(自転車)です		9
	リカレントバイク	背もたれがあるバイク(自転車)です		6
その他	クロストレーナー	空中を走るような運動器具です		3
	ステッパー	階段を昇るような運動器具です		3
	テーブルローラー	ローラー型のマッサージ器です		1
	マッサージチェアー	椅子型のマッサージ器です		4
	バランスボール、チューブ	ストレッチやトレーニングなど多様にわたり使用できます		-

## その他トレーニング室利用の特典

### その1

#### エクササイズ(当日受付)

エアロビクスやストレッチなどのエクササイズを受講することができます。

### その2

#### 体組成(要予約)

全身を各部位に分けて脂肪量や筋肉量、内臓脂肪・基礎代謝などが測定できます。

### その3

#### 体力測定(要予約)

握力・柔軟性・ジャンプ力・持久力・体組成の5つを測定します。

### その4

#### 栄養・トレーニング相談室 (要予約)

管理栄養士による栄養相談とトレーナーによるトレーニング相談を行います。

★これらはトレーニング室の利用券でトレーニングと併せてご利用いただけます。

★詳細は別紙パンフレットまたは、スタッフにお尋ねください。

## 利用料金

		一般	シニア (区内在住 65歳以上)
★おすすめ★ トレーニング室 フリーパス	1ヶ月	3,000円	1,200円
	3ヶ月	8,000円	3,250円
	6ヶ月	15,000円	6,000円
トレーニング室専用券	4時間	400円	100円
当日利用券午前 (9:00～12:00)		400円	100円
	午後 (13:00～17:00)	400円	100円
夜間 (18:00～21:30)		400円	100円
全日 (9:00～21:30)		700円	200円
回数券(11枚)		4,000円	1,000円
定期会員証	1ヶ月	6,000円	2,500円
	3ヶ月	16,400円	6,850円
	6ヶ月	30,000円	12,500円
共通利用券午前 (9:00～12:00)		600円	200円
	午後 (13:00～17:00)	600円	200円
夜間 (18:00～21:30)		600円	200円
全日 (9:00～21:30)		900円	300円

- ・共通利用券は、各区分でトレーニング室・体育室・プールが利用できます。(プールの利用は2時間まで利用できます)。
- ・当日利用券、回数券、定期会員証は、体育室もご利用いただけます。
- ・体育室のご利用は21:30までとなります。
- ・回数券、定期会員証、トレーニング室フリーパスは、当センターの他、江東区の各スポーツセンター共通でご利用いただけます。
- ※障害者の方は、減免制度がありますので窓口までお問合せください。

## 深川北スポーツセンタートレーニングメニュー

### ビギナーメニュー

トレーニング初心者の方にお勧めのメニューです。慣れてきたら、ベーシックメニューに移行しましょう。

### ストレス解消メニュー

疲労物質を取り除くメニュー構成です。ストレッチと併せると、効果大。

### 筋力アップメニュー

トレーニングに慣れ、体力があり、更にパワーアップを計りたい方にお勧めです。

### for Woman メニュー

筋力トレーニングで各部位を引き締め、有酸素運動で代謝の良い体を作りながら余分な体脂肪を落としていきます。

### シェイプアップメニュー

体重だけでなく、体脂肪も減らすメニューです。根気よく2、3ヶ月行えば、体のラインが変わります。

### 個人プログラムメニュー

個人の目的や競技の特性と合わせて個別のメニューを作成いたします。まずはトレーナーにご相談ください。

上記メニューに併せて、体組成測定や栄養・トレーニング相談室を予約制で実施しています。

詳細は、トレーニング室掲示板または、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

## Think My Life !

自分の目的に沿った運動プログラムを実践しよう！

深川北スポーツセンターは、  
あなたの健康Lifeを応援します！

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江東区平野3-2-20  
電話 3820-8730 Fax 3820-8731  
HPアドレス <http://www.koto-hsc.or.jp/>

# 深川北スポーツセンター ショートエクササイズ トレーニング室 利用案内

FUKAGAWAKITA Sports Center  
ShortExercise Trainingroom  
Information



利用時間 午前9時～午後9時50分  
休館日 毎月第2・4月曜日(祝日の場合はその翌日)  
年末年始(12月29日～1月3日)  
機械器具点検等による臨時休館日  
(区報等でお知らせします)  
無料公開 毎月第2土曜日(区内在住・在勤・在学者対象)

2018年4月～

## 多目的室エクササイズプログラム

日		月	火	水	木	金	土		
1・3・5	2・4	(休館日を除く)					1・2・4	3・5	
ピラティスⅠ (9:30～10:10)	団体 利用	ボディリフレッシュ (9:30～10:15)	教室	教室	エアロピクスⅡ (9:30～10:15)	教室	教室	団体 利用	
ピラティスⅡ (10:20～11:00)		ベーシックステップエアロ (10:30～11:15)		パレトン (11:00～11:45)	教室		レギュラーステップ (11:00～11:45)		
コアトレーニング (13:00～13:45)		シェイプアップエアロ (11:30～12:15)	団体 利用	エアロピクスⅠ (12:00～12:45)	エアロピクスⅡ (12:15～13:00)	教室	ミッドインパクトエアロ (12:00～12:45)		
ヨガ (14:00～14:45)		ワンポイントストレッチ (12:20～12:35)		ボールでシェイプ (13:15～13:45)	健幸体操 (14:00～14:45)		コアトレーニング (13:00～13:45)		
ジョギングエアロ (15:00～15:45)		ボディリフレッシュ (13:00～13:45)		教室	教室	ミッドインパクトエアロ (15:00～15:45)	教室		教室
ZUMBA® (16:15～17:00)		JAZZダンス (14:00～14:45)				ロー・ハイMIXⅠ (16:15～17:00)			
ワンポイントストレッチ (17:10～17:25)		ストレッチ体操 (16:30～16:45) ※トレーニング室内にて	団体 利用	ベーシックステップエアロ (19:00～19:45)	ワンポイントストレッチ (19:00～19:15)	エアロピクスⅠ (17:40～18:25)			
やさしいHIP HOP (17:40～18:25)		コアトレーニング (19:00～19:45)		エアロピクスⅡ (19:20～20:00)	カラダほぐし (18:40～19:25)				
		キックボクササイズ (20:00～20:45)		ロー・ハイMIXⅡ (20:00～20:45)	HIP HOP (20:15～21:00)	※ナイトヨガ教室(都度参加制・別料金) (19:50～21:00)			

## ★注意事項★

- ・土足厳禁です。ご利用の際は運動しやすい服装と室内履きをお持ちください。
- ・貴重品、多額の現金等はお持ちにならないください。
- ・コインロッカーをご利用の際には必ず鍵をかけ、鍵は各自で管理してください。(万が一紛失や盗難等にあっても、責任は負いかねます)。
- ・中学生を除く15歳以上の方はどなたでもご利用できます。
- ・飲み物の持ち込みはペットボトル等フタのついたものに限りです。
- ・利用にあたっては、トレーナーの指示に従ってください。管理上支障がある場合は、利用をお断りする中止していただくことがあります。
- ・室内での携帯電話の使用はご遠慮ください。マナー協力をお願いします。

**【ワンポイントストレッチ】**(定員35名)  
・スタッフと一緒に正しい姿勢にてストレッチをしていきます。ウォーミングアップやクールダウンでご利用ください。

**【※ナイトヨガ教室】**  
・都度参加制 受講料510円 定員35名  
※詳細はナイトヨガ教室のご案内をご覧ください。

エアロピクス系	エアロピクスⅠ	初めてエアロピクスに参加される方、初心者向けのエアロピクス。	★☆☆☆☆
	エアロピクスⅡ	エアロピクスに慣れてきた方、ミッドインパクトエアロへの足掛かりに。	★☆☆☆☆
	ミッドインパクトエアロ	エアロピクスⅡでは物足りない方へ。後半弾む動きが入ります。	★★★★☆
	シェイプアップエアロ	脂肪燃焼を目的としたエアロピクスです。	★★★★☆
	ロー・ハイMIXⅠ	様々な動きのバリエーションを楽しむクラスです。(初級者&中級者向け)。	★★★★☆
	ロー・ハイMIXⅡ	様々な動きのバリエーションを楽しむクラスです。(中級者&上級者向け)。	★★★★☆
	ジョギングエアロ	心肺機能を強化する事が目的のジョギングを中心としたエアロピクスです。	★★★★★
筋トレ系	コアトレーニング	腹筋運動とストレッチでお腹周りをスッキリ！体幹を鍛えて姿勢を整えます。	★★★★☆
ケア・コンディショニング系	パレトン	ヨガのバランス・バレエの柔軟性・フィットネスの筋カテゴリー要素を取り入れ全身コンディショニングを行います。	★☆☆☆☆
	ボールでシェイプ	膝丈ほどのゴムボールを使いストレッチ中心に体を温める運動です。1日・1週間の始まりにおススメです。	★☆☆☆☆
	健幸体操	シニア対象の自体重を使ったトレーニングです。	★☆☆☆☆
	ピラティスⅠ	初めてでも安心♪易しい動きの初級者向けピラティスです。	★☆☆☆☆
	ピラティスⅡ	ピラティスⅠからのレベルアップです。慣れてきた方向けのピラティスです。	★☆☆☆☆
	ヨガ	自分の身体の内側に意識を向けて集中し、一つ一つの呼吸や姿勢をゆっくり行います。	★☆☆☆☆
	カラダほぐし	各関節の「コリ」をほぐすためのストレッチとフットレニングを行います。座業の多い方、初心者の方におススメです。	★☆☆☆☆
	ボディリフレッシュ	ストレッチや筋カテゴリーを中心としたプログラムです。快適に過ごせる体づくりを目指します	★☆☆☆☆

★印は運動強度の目安になります。★印が多いほど運動強度が高くなります。

プ ス テ ッ 系	ベーシックステップエアロ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら行うエアロピクスです(初級者&中級者向け)。	★★★★☆
	レギュラーステップ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら行うエアロピクスです(中級者&上級者向け)。	★★★★☆
ダ ン ス 系	やさしいHIP HOP	ダンスのリズムどりの基本から簡単な振り付けで踊ります。	★★☆☆☆
	HIP HOP	基本的なステップから応用まで指導します。振り付けを楽しみたい方にお勧めです。	★★☆☆☆
	ZUMBA®	ラテンの音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。	★★★★☆
	JAZZダンス	ダンスの振付を覚えて楽しむクラスです。音楽に合わせて踊ります。	★★☆☆☆
格闘技系	キックボクササイズ	キックボクシングの動きを音楽にあわせて行い、シェイプアップしましょう。	★★★★☆

**【多目的室エクササイズご利用にあたって】** (※ナイトヨガ教室は別料金)

- ★トレーニング室と多目的室エクササイズプログラムは同一券で併用できます。
- ただし、回数券、定期会員証、トレーニング室利用券の方は4時間(多目的室エクササイズ参加時間含む)のご利用、当日利用券の方は決められた時間内でのご利用となります。
- ★定員30名 (※ベーシックステップエアロ、レギュラーステップは27名、コアトレーニング、健幸体操、ピラティスⅠ・Ⅱ、ヨガ、カラダほぐしは35名)
- ★多目的室エクササイズプログラム参加ご希望の方は、更衣をすませ開始15分前からトレーニング室にて受付を済ませて下さい。**※受付締切時間はレッスン開始5分前です(定員を超えた場合は抽選となります)**
- ★受付締切時間を過ぎても空きがある場合は先着順で受け付けます。

◎エアロピクス系・ステップ系・ダンス系・格闘技系は**レッスンスター時間締切**

◎筋トレ系、ケア・コンディショニング系は**レッスンスター10分後締切**