

## 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りましょう。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

## 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)

★注意事項★

日		月	火	水	木	金	土	
1・3・5	2・4	(休館日を除く)					1・2・4	3・5
リフレッシュストレッチ (渡邊) (9:30~10:10)	団 体 利 用	ピラティス(渡邊) (9:30~10:15)	教室	教室	エアロピクス(斉藤) (9:30~10:10)	教室	教室	
ピラティス(渡邊) (10:30~11:10)		ショートステップエアロ (佐々木) (10:45~11:15)		パレトン(鎌倉) (11:00~11:40)	教室		レギュラーステップ(篠原) (11:00~11:45)	
ピンポイントトレーニング※2 (轟) (13:00~13:30)		ピンポイントトレーニング※2 (佐々木) (11:30~12:00)	教室	ショートエアロ(佐野) (12:00~12:30)	エアロピクス(曾根) (12:20~13:00)	教室	ピンポイントトレーニング※2(斉藤) (12:00~12:30)	
ヨガ(轟) (14:00~14:45)		ワンポイントストレッチ (12:10~12:25)		ボールでシェイプ(曾根) (13:15~13:45)	ミッドインパクトエアロ(斉藤) (13:00~13:45)			
ジョギングエアロ(曾根) (15:00~15:45)		シェイプアップエアロ(佐々木) (12:45~13:30)		健幸体操(轟) (14:00~14:45)	教室		教室	
ZUMBA®(REIKO) (16:00~16:45)		ZUMBA®(REIKO) (14:00~14:45)	ショートエアロ(轟) (15:00~15:30)	ロー・ハイMIX I (佐々木) (16:15~17:00)		教室		
団 体 利 用		ピンポイントトレーニング※2 (曾根) (19:00~19:30)	ショートステップエアロ (篠原) (19:00~19:30)	教室	団体利用	ワンポイントストレッチ (19:00~19:15)	団体利用	ナイトヨガ教室※1 (都度参加制・別料金) (19:00~20:10) ★2019年4月から時間変更
	キックボクササイズ(曾根) (20:00~20:45)	ロー・ハイMIX II (篠原) (20:00~20:45)	エアロピクス(曾根) (19:20~20:00)					

- ・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。

**【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。

**※1【ナイトヨガ教室】**(定員35名)  
 ・都度参加制 受講料510円  
 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	ショートエアロ	初めてエアロピクスに参加される方、初心者向けのアロピクス。	★☆☆☆☆
	エアロピクス	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MIX I	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MIX II	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	ピンポイントトレーニング※2	月ごとに部位(体幹・上半身・下半身など)を変えてトレーニングを行います。	★★★☆☆
ケア・コンディショニング系	パレトン	ヨガのバランス力・バレエの柔軟性・フィットネスの筋力トレーニング要素を取り入れ全身の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。	★☆☆☆☆
	ピラティス	初級者から中級者向けのピラティスです。はじめての方でも安心してご参加いただけます。	★★☆☆☆
	ヨガ	身体の内側に意識を向けて集中し、ヨガ独自の呼吸や姿勢をゆっくり行い心身のメンテナンスを図ります。	★★☆☆☆
	リフレッシュストレッチ	様々なストレッチで体の柔軟性を高めます。運動初心者の方に、また、各種トレーニングのウォーミングアップにおススメです。	★☆☆☆☆

ステップ系	ショートステップエアロ	音楽に合わせてステップ台を昇り降りしながら行う初心者向けのアロピクスです。	★★★☆☆
	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	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。	★★★★☆
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。	★★★★☆

※2 実施内容については受付または、トレーニング室でご確認ください。

**【ショート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、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 (※ショートステップエアロ、レギュラーステップは27名、ピンポイントトレーニング、健幸体操、ピラティス、ヨガ、カラダ調整トレーニングは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**レッスンスタート時間締切**

◎筋トレ系、ケア・コンディショニング系は**レッスンスタート10分後締切**

★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。