

東京2020

オリンピックまであと

186日

東京2020

パラリンピックまであと

218日

# フィット

こうとMINI

2020年  
2月号



公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号  
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

# ランニングステーション 活用術！

ランニングステーション（通称：ランステ）をご存知でしょうか？

公園や河川、名所などに隣接する江東区内の施設は、ランステとしてもご利用いただけます。お手頃な料金で用途に応じて様々な使い方をすることができます。

今回は、おすすめスポットや利用方法など賢い活用法をご紹介します。

もっと便利に！もっと快適に！日々の健康づくりや運動習慣づくりの拠点としてぜひご利用ください。

## 何ができるの？



更衣室、ロッカー、シャワーの利用

※ロッカーは、20円投入10円返却式



オススメ！



トレーニング室やプール、  
各種一般公開との併用

## ランステの利用例

	利用種目	利用可能時間 (左記全ての合計)	利用料金		
			大人	シニア	小人
A	ランステのみ利用	4時間まで	400円	100円	100円
B	ランステ+トレーニング室の利用	4時間まで	400円	100円	—
C	ランステ+プールの利用	2時間まで	400円	150円	150円
D	ランステ+一般公開の利用	各利用区分 (午前・午後・夜間)の時間内	400円	100円	100円
E	ランステ+プール+一般公開の利用	4時間まで (うちプールは2時間まで)	600円	200円	200円

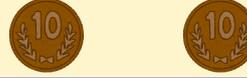
組合せはあなた次第！

☆利用方法やおすすめスポットは裏面へ

# ランニングステーションの利用方法

**Step 1** 券売機で利用券を購入しよう

ロッカー代は、10円が2枚必要です  
両替機もご利用いただけます



**Step 2** 更衣室で着替えて、荷物はロッカーをご利用ください

**Step 3** 利用券とロッカーキーを受付に預けて、ランへGO！

**Step 4** 走り終わったら、ロッカーキー(利用券)を受付で受取ろう

**Step 5** 更衣室でシャワーを浴びて、着替えよう！

※利用方法により購入する利用券が異なります。詳細は各施設へお問い合わせください。

## お気に入りを見つけよう！



ランステを 利用できる施設(住所)	おすすめスポット	トレーニング室 との併用	プールとの 併用	一般公開との 併用
スポーツ会館(北砂)	クローバー橋、大島小松川公園	○	○	※曜日や時間帯により公開種目が異なります。各施設の一般公開利用予定をご確認ください。
深川SC(越中島)	隅田川沿い、豊洲エリア	○	×	
亀戸SC(亀戸)	東京スカイツリー、亀戸中央公園	○	○	
有明SC(有明)	お台場海浜公園、夢の大橋	○	○	
東砂SC(東砂)	荒川ロックゲート、仙台堀川公園	○	○	
深川北SC(平野)	木場公園、深川七福神めぐり	○	○	

※一般公開の予定など詳細は各施設へお問い合わせください。

ランステは、区内スポーツセンター(6施設)でご利用できます。  
ぜひ、お近くの施設をご利用ください。

詳しくはコチラ →



【2月の休館日】 2月10日(月)・2月25日(火)