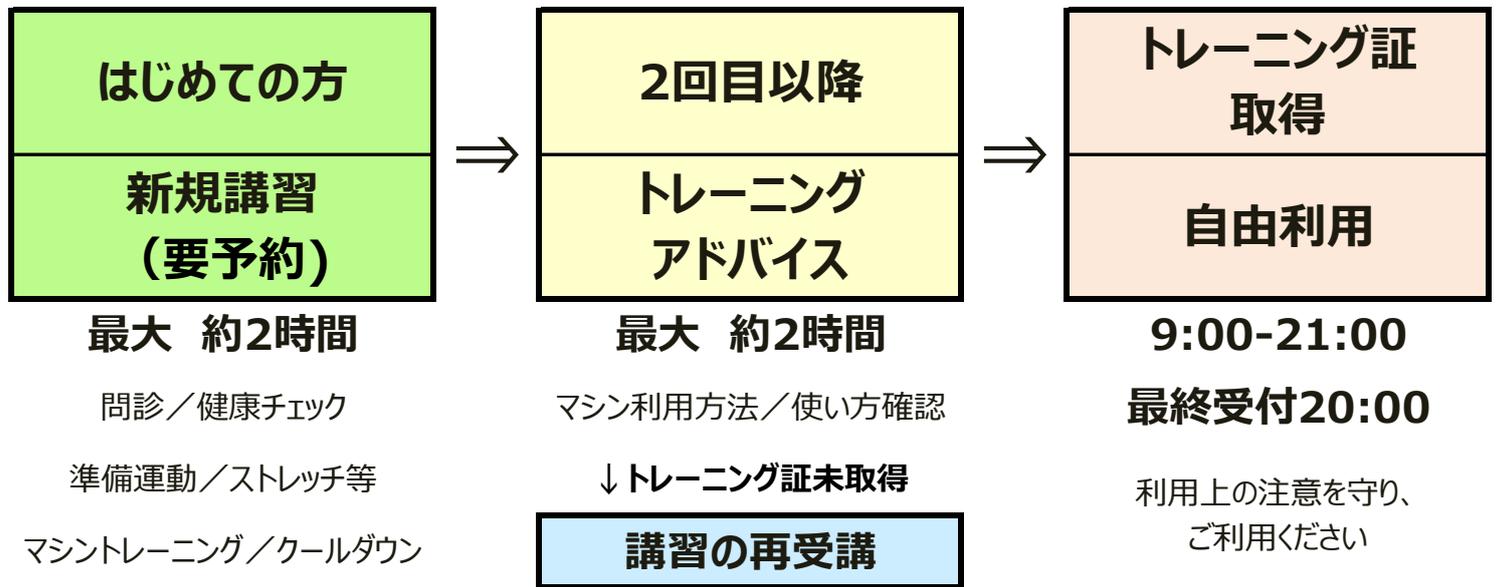


令和7年度

トレーニングルーム利用案内

受付：03-3628-6201



**開始10分前を目安にお越しください。15分以上の遅刻はキャンセルとなります。
無断/当日キャンセルは他の利用者にご迷惑が掛かりますのでお控えください。**

《対象者》 15歳以上（中学生除く）

《持ち物》 運動しやすい服装、室内履き、タオル、水分補給、ロッカー代(100円)

《費用》 1回のご利用につき、300円（現金または回数券）

※障害者及び70歳以上は無料、ただし区内在住、在勤、在学、要証明書（いきいきフリーパス発行）

※障害者の介助者は1名無料、ただし運動される場合は料金が発生致します

○注意事項

※1 原則、**毎月第3月曜日**は、休館日となります（6月/12月は第3日曜日）

※2 **無料公開日**(第3土曜日)や**祝日**は指導員は原則不在です

※3 **祝日**は新規講習及びトレーニングアドバイスの開催がない場合もあります

※4 講習日程に急な**変更が生じる場合**がありますので、予めご了承ください

※5 最終利用日より**1年間利用がない**場合は、**トレーニング証**は抹消されます