生涯学習センター トレーニングルーム
利 用 案 内

1．所在地　台東区西浅草３－２５－１６　生涯学習センター３階

2．対象者　高校生以上の区内在住、在勤、在学の方



3．時　間　９：００～２１：３０（最終入場は２０：３０まで）

4．休館日　第１・３・５月曜日（祝祭日の場合は翌平日）、年末年始
★第２・４月曜は営業しています！ぜひお越しください★

5．料 金

区 分	料 金
一般	２００円
障害者(大人・小人)	無料（※1）
高校生等年齢相当以下	無料

※1:**利用料免除には登録が必要です。**
登録時に、障害を証明できる手帳等をご持参ください。その際、利用券を購入する必要はありません。

・**利用券は当日のみ有効です。**
・**フリータイム制です。レッスン（裏面参照）も参加できます。**



6．登録手順　初回登録 ➡ 登録者カード発行

≪初回登録について≫
・３階トレーニングルーム受付にお越しください。予約は不要です。
・「問診表」を事前にご用意いただきますとスムーズです。
（ＨＰよりダウンロードできます）

7．トレーニングルームご利用について

（１）機器は譲り合ってご利用いただき、休憩は機器から離れてお取りください。
（２）酒気帯び、迷惑行為をはたらく方等は退場していただく場合があります。
（３）飲み物の持ち込みは、フタ付きの割れない容器にてお願いします。
（４）気分が悪くなった方や、ご不明な点がある方は、トレーナーにお声かけください。
（５）集計作業等でトレーナーが席を外している場合がございます。
（６）ジーンズ、チノパン、スラックス、スカート、作業着等の着用は禁止しています。
（７）シューズはフィットネスシューズ(スニーカー含む)のみで、サンダル、革靴、クロックス等は禁止しています。また、土足も厳禁です。
（８）貴重品は、自己管理です。
（９）更衣室、ロッカー、シャワーの利用は可能ですが、あらかじめ着替えが不要な状態でのご来館にご協力ください。
（10）施設管理者が定めたその他の措置を遵守し、施設管理者の指示に従ってください。

8．アクセス



・地下鉄日比谷線…入谷駅／徒歩約 8 分
・めぐりん… 南 19 生涯学習センター南／徒歩約 3 分
　　南 20・北 27 生涯学習センター北／徒歩約 3 分

9．レッスンプログラムについて（2026 年 11 月～12 月）

※詳細はＨＰ 又は、レッスンプログラム別紙をご参照願います。

曜日	メニュー	時間	場所	定員
月曜日	[障] ストレッチ＆コンディショニングケア	13:00～13:40	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	10 名
火曜日	モーニングストレッチ	9:30～10:10	主に 407 研修室	20 名(407 研修室時)
	ソフトエアロビクス	10:30～11:30	主に 407 研修室	20 名(407 研修室時)
水曜日	初めてのヨガ	10:00～10:40	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	12 名
	ストレッチ＆ダンス	11:30～12:20	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	10 名
木曜日	[障] 身体らくらくコンディショニング	18:00～18:30	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	10 名
金曜日	エアロビクス	19:00～20:00	主に 407 研修室	20 名(407 研修室時)
土曜日	モーニングストレッチ	9:30～10:10	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	12 名
	ピラティス	10:20～11:20	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	12 名
	ストレッチ	18:00～18:40	主に 407 研修室	20 名(407 研修室時)
日曜日	リラックスストレッチ	16:00～16:30	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	12 名
月１回	[障] パラスポーツ体験会 ※月１回開催(月曜日)	14:00～14:45	ｽﾎﾟｰﾂｺｰﾅｰ	10 名

[障] お身体に不安のある方も、一人ひとりの身体の状態に合わせて無理なくご参加いただけるクラスです。

≪お問合せ≫
台東区教育委員会　スポーツ振興課
所在地：台東区西浅草 3-25-16 生涯学習センター５階
電　話：03-5246-5853（土日祝を除く 8：30～17：15）



2026.11