

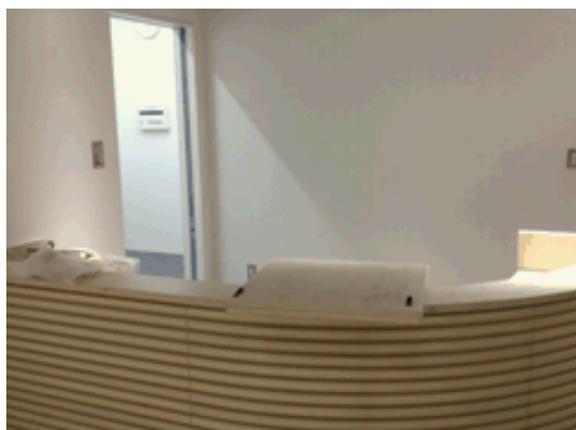
训练空间

3楼

收费

设有健身房、训练室、淋浴间。

■ 概要



训练空间	训练室	健身房	淋浴间
使用时间	7:00~22:00		
容纳人数	35人	25人	男性 18间 女性 17间
面积	149.9㎡	128.9㎡	男性 47.3㎡ 女性 55.3㎡
饮食	饮水○ 用餐·酒精饮料×		

■ 租借费

按使用者区分		2小时以内	4小时以内
区内居民	一般	350日元	700日元
	初中生以下、高龄者65岁以上、残障人士	免费	
区外居民	一般	500日元	1,000日元
	初中生以下	350日元	700日元

■ 租借用品

毛巾	鞋子(室内鞋)
200日元	200日元

■ 使用注意事项·备注等

- 请直接至3楼训练空间前台,在售票机购买入场券或多次入场券(现金·电子支付·QR码支付)。
- 区内居民(一般)需出示区民优惠使用证等。
- 区内居民初中生以下、残障人士、65岁以上者免费(需出示免费使用证)。
- 区民优惠使用证、区民免费使用证可在3楼前台申请(请出示驾照·个人身份证等)。
- 训练室限15岁以上使用。(初中生无法登记使用。)
- 有纹身者请穿着长袖长裤、贴上胶带等,注意不让其他人看见。



中央区立晴海地域交流中心

2025年6月 更新

训练室（器械、自由重量）

■ 概要



■ 设置器材

- 有氧器材(跑步机) 6台
- 有氧器材(健身车) 6台
- 力量训练器材
 - 推胸机
 - 高位下拉机
 - 腿部推蹬机
 - 腿部伸展&弯举机
 - 腹肌训练机
 - 腹肌椅、背肌椅

- 拉伸器材

- 自由重量区
 - 深蹲架 1台
 - 卧推架 1台
 - 史密斯机 1台
 - 缆绳训练机 1台

 - 哑铃(~30Kg)
 - 平板、斜板训练椅2台

- 血压计 体重秤 体成分仪
- 震动机

■ 使用注意事项・备注等

- 初次使用者务必参加初次训练说明会。参加初次训练者将发给说明完成卡。
※初次训练说明随时举办、无需预约、所需时间10~15分钟左右。
- 请穿着室内鞋使用。



健身房

■ 概要



■ 使用方法

- ・时间表请另行确认。
- ・<免费课程> 任何人皆可参加。(无需报名)
前台将发放号码牌。
请在开始时间前进入健身房。
- ・<付费课程> 需另外付费。
提前在售票机购票券后,前台将发放号码牌。
请在开始时间前进入健身房。

※各课程容纳人数: 25人(有氧拳击22人)

■ 使用注意事项・备注等

- 需要穿运动鞋的课程请自备鞋子。
- 请自备擦汗毛巾。
- 基于安全管理,无法中途进场退场。参加时请在开始时间前进入教室。
- 课程内容可能变更。敬请谅解。



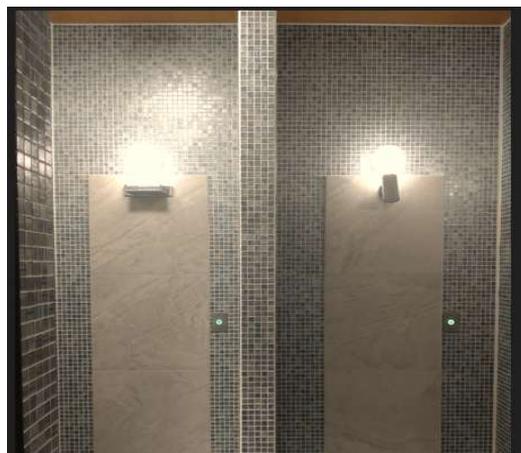
设有更衣室、储物柜、化妆间、淋浴间、多功能淋浴。

■ 概要

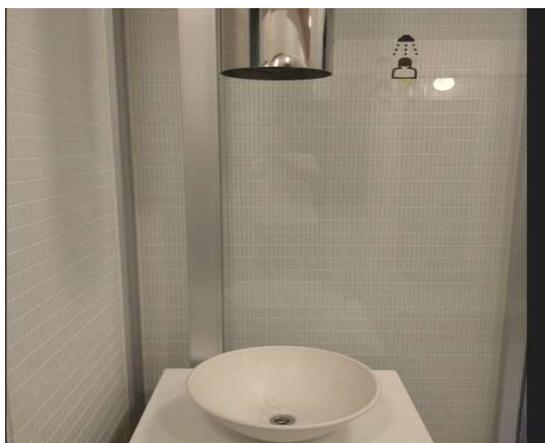
多功能淋浴(温)



多功能淋浴(冷)



制冰机



淋浴间



■ 使用注意事项・备注等

- 不提供洗发水护发素、沐浴露、肥皂类(可自行携带)。
- 请务必自备擦身体的毛巾。
- 请将身体擦干后再使用储物柜。
- 使用多功能淋浴时请互相礼让。
- 储物柜钥匙请务必随身携带。