

トレーニング室のご案内

- ・トレーニング室は会員登録制です。
- ・トレーナーが常駐しており、アドバイスを受けることができます。
- ・トレーニング室利用説明を受講後に会員登録し、会員証を発行します。
感染症対策として説明会は1名ずつ実施します。
- ・利用説明会受講やその後のご利用は随時受け付けますので、予約する必要はありません。
- ・会員証の有効期限は5年です。
- ・会員になると、練馬区立体育館(桜台を除く)の全てのトレーニング室が利用できます。
- ・貸切でのご利用はできません。
感染症対策としてマスクの着用をお願いします。
また、利用人数の制限を行うとともに、1日2時間までの利用とします。
- ・体育館によって、トレーニング機器の種類が異なり、総合体育館はウエイトトレーニング機器中心です。
- ・曜日によって、希望者に集団指導を行っています。
感染症対策として、当面の間休止します。

対象：練馬区に在住、在勤、在学の15歳以上の方(中学生を除く)

障害などにより1人で利用できない方は、付き添いが必要です。

お子様連れのご利用はできません。

初回に持参するもの：本人確認ができるもの(住所の書いてある免許証、保険証、在勤・在学証明等)

服装等：室内シューズを必ずお持ちください。また、運動のしやすい服装、タオルをご用意ください。

会員証：説明会修了後、即日会員証を発行しますので、以後ご利用の際に提示してください。

使用料：一般 2時間200円、65歳以上～75歳未満 2時間100円 75歳以上無料