

筋肉部が突入！夏に向けて室内で涼しくトレーニング 総合体育館で体を鍛えませんか？

「筋肉部」のメンバーが新入部員や初心者とともに、総合体育館のトレーニング室を体験。暑い夏だからこそ、体を動かして健康的に過ごしたいと思っている方も、利用しやすい料金で健康づくりを楽しむことができます。この機会にぜひ、体を動かしてみませんか？
☎ スポーツ協会 ☎ 042-481-6221

まずは
ストレッチからスタート！



初めての方も安心「ビギナートレーニング」

トレーニング経験のない方や体調・体力に不安のある方向けに、専門スタッフが初めてのトレーニングをサポートします。
☑ 1日3回
☑ 午前9時15分～、午後2時～、6時30分～
※いずれかの時間に直接トレーニング室へ

ちょっと困った時は、
スタッフに気軽に
相談できます

筋力系機器は
全部で11種類！



▲ラットプルダウン

私がおすすめしたいのは「ラットプルダウン」。本格的にトレーニングをしている人だけでなく、デスクワークなど長時間同じ姿勢で首や肩が凝りやすい方におすすめです。
背中の筋肉を鍛えることで、肩甲骨の動きが良くなり肩周りの血流が改善されるため、肩こりの改善に効果的です。
筋トレ歴10年

健康管理

血圧計、体重計なども設置しているので、自分の健康状態を知ることができます。



▼ランニングマシン



重さは自分で
調整します

「ランニングマシン」は、普段運動をしない初心者の私でも気軽に取り組めます。無理をせず、自分のペースで運動に取り組めるのが良いです。
館内の更衣室も広くて快適で、仕事や学校帰りの方もふらっと立ち寄れるし、何より利用料が安いので利用しやすいですね！
筋トレ歴 初心者

トレーニングの
先輩にアドバイスを
もらえるといい



▲ダンベル

最近、トレーニングを始めた私！満遍なく鍛えたいのでフリーウエイトの「ダンベル」をチョイス。仲間と一緒にジムに行き、トレーニング方法を教えてもらうこともあります。
何より、仲間と一緒にトレーニングをすることで、モチベーションを維持しながら楽しく運動に取り組むことができるため、初心者でも長続きすると思います。
筋トレ歴 2カ月

利用方法

入口ホールにある券売機でチケットを購入する
☑ トレーニング室：大人1回200円(1時間15分まで)



貴重品は地下ロビーの
ロッカーに



シャワー室もあるので
仕事帰りでも気軽に
立ち寄れます

更衣室で
着替えてGO！

室内用シューズを用意し、
利用前に履き替えてからご利用を！



エアロバイクなど
有酸素系の機器も
5種類あって充実！

僕のおすすめは胸の中心を強烈に刺激する「チェストプレス」。すべての機器は、
負荷の調整が簡単にできるので、普段あまり運動をしない方でも自分のレベルに合った使い方ができます。
筋トレ歴 3年



▲チェストプレス

下半身もバランスよく
鍛えます！



▲レッグエクステンション

ダンベルは1～25kgまであるので、初めての方も自分に合った負荷で筋力アップに取り組めますよ。何事もいきなりハードルを上げ過ぎるのではなく、少しずつ負荷をかけてレベルアップさせていくことが大切です！
筋トレ歴10年

快適な利用のために

使用後は、備え付けの消毒液とハンドタオルで、使ったマシンを消毒して、次の方も気持ちよく使えるように協力を！



総合体育館

総合体育館は都立神代植物公園の北側にある緑に囲まれた体育館です。

☑ 深大寺北町 2-1-65

☑ 開館時間 / 午前9時～午後9時

※トレーニング室は中学生以下の利用不可

※各施設ごとに開放・利用時間が異なる

※午後6時以降の小・中学生の利用は要保護者同伴

☑ 休館日 / 毎月第1・3月曜日(祝日の場合は開館)・年末年始

☑ 利用料金や利用方法などの詳細はスポーツ協会☎参照
☑ 図 1 スポーツ協会 ☎ 042-481-6221



▲スポーツ協会HP



トレーニング室だけじゃない！

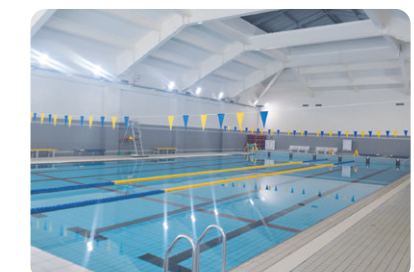
総合体育館は、トレーニング室のほか、大・小体育室、屋内プールなどを備えており個人や団体で利用できます。



大体育室



屋内ランニングコース

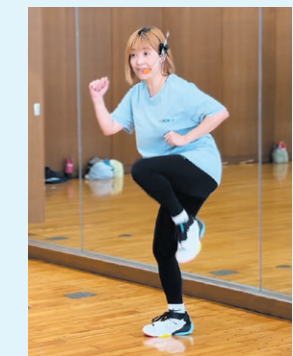


屋内プール

屋内プールは小学生以上が対象で、トレーニング室とランニングコースが併用できます。体育室内に併設しているランニングコースでは、天候を気にせず屋内を走ることができます。

各種プログラム・スクール

スポーツ協会では、さまざまなスポーツプログラムを、年間を通して実施しています。
ヨガや水泳教室など、小学生～高齢者を対象とした誰もが楽しめるプログラムが充実しています。夜間帯に行われるスクールもあるので自分のライフスタイルに合わせて参加できます！



▲ラン&フィットエアロビクス指導の様子

当日予約不要で
参加できる
プログラムも！
チェックしてね！

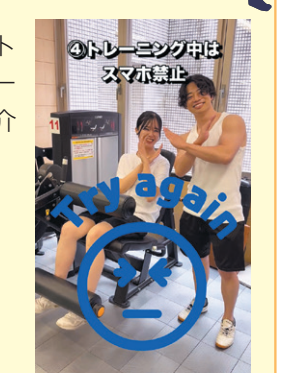


これだけは覚えて

▶ トレーニング中のマナー 5選

筋肉部のメンバーが、トレーニング室の利用上のルールを動画で分かりやすく紹介しています。

行く前に
チェック
しよう！



(広報課)