

# 水元総合スポーツセンター 2024年5月11日(土) 9:00~

## トレーニングルームリニューアルします!

※5月8日(水)は全館休館日です。5月9日(木)・5月10日(金)はマシン入替え作業の為、トレーニングルームは臨時休業いたします。



Renewal!

筋トレと有酸素運動で  
脂肪燃焼!

1回/2時間以内

¥300 (税込)

対象 高校生相当以上

持ち物 トレーニングウェア又は運動できる服装・室内シューズ

さらに使いやすくなりました!

- ✓ ランニングマシン/筋力トレーニングマシン全台入替
- ✓ 人気のトレーニング機器新規導入

### ストレッチ・コンディショニングエリア

運動前後のストレッチやカラダの調子を整える場所としてご利用いただけます。



### 筋力トレーニングマシンエリア

豊富なマシンをご用意!新たに初心者・女性向けのマシンも設置してより鍛えたい部位に合わせて効率的にトレーニングができます!



### 有酸素マシンエリア

飛散防止のパーテーションを設置しているから安心安全・集中して運動ができます。



※画像は一部イメージです。

プールもあります!

1回/2時間以内(大人) ¥300 (税込)

※着替えを含めて

利用料 小中学生 100円(税込) 大人+幼児 300円

対象 3歳以上 持ち物 水着、水泳帽子、タオル

※幼児の方は、3歳以上おむつが外れている方が対象になります。また保護者の付き添いが必要です。



運動初心者の方 運動が苦手な方 まずは始めたい方 運動を習慣化したい方 も気軽にご利用OK!

他区民・千葉県・埼玉県の方なども利用できます! / 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館

東京都葛飾区水元1-23-1 営業時間/9:00~21:00 休館日/毎月第2水曜日(7・8月を除く)

まずはお電話にてお問い合わせください

03-3609-8182

詳しくはHPをチェック!

水元 スポーツセンター



駐車場 111台完備

最初の30分間は無料 30分毎に100円