



本所地域プラザについて

開館時間：午前9時から午後9時まで
受付業務：午前9時から午後8時まで
休館日：毎月第3月曜日(祭日の場合は、その直後の平日)

点検等による臨時休館日はホームページ等でお知らせします。



◆電車でお越しの方
都営浅草線・都営大江戸線「蔵前」駅より徒歩8分
東京メトロ・都営浅草線「浅草」駅より徒歩12分
都営浅草線「本所吾妻橋」駅より徒歩12分
JR「両国」駅より徒歩15分

◆バスでお越しの方
東京都バス「本所一丁目」バス停より徒歩1分
区内循環バス「若宮公園入口」バス停より徒歩3分
駐輪場(バイク可)あり(お車は近隣駐車場をご利用ください)

詳細はホームページをご覧ください

<http://hcopbs.jp/>



本所地域プラザ BIG SHIP

ご案内



墨田区本所一丁目13番4号
電話 03-6658-4601
FAX 03-6658-4613



利用料2時間
240円

トレーニング室

最新のトレーニングマシンを用意しています。
フィットネスの後はシャワーで快適!



ランフィット(トレッドミル) : 5台	シーティッドロー
アップライトバイク(自転車)	アブドミナル
アークトレーナー	ローワーバック
チニング(ぶら下がり)	レッグエクステンション
ディックラインプレス	ヒップアブダクション
シーティッドロー	シーティッドレッグプレス
ラットプル	ブローンレッグカール
リカンベントバイク(背もたれ付きバイク) : 3台	

(台数の記載のない物は、各1台)

はじめてのご利用は必ず講習会を受講してください。

マシンの操作に慣れている方もお手数ですが受講をお願いします。
講習会の日程は掲示板・ホームページをご覧ください。

- ◆ご利用は、高校生以上とさせていただきます。
- ◆未登録での利用はできません。
- ◆初回に必ず講習会を受講し登録してください。
- ◆裸足、土足での利用はできません。
- ◆室内では必ず運動着(上下)運動靴(室内用)をご用意ください。
- ◆トレーニング前には血圧を測定してください。
- ◆体調がすぐれないと感じた方は、運動を中止しご相談ください。
- ◆トレーニング室内での食事はできません。
- ◆水分補給はペットボトルなどフタ付きのものをご利用ください。
- ◆入室は午後8時までをお願いします。
- ◆感染症の方、酒気帯びの方のご利用はご遠慮願います。