



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。

<http://www.cp-bigship.net/>



◆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)



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ご用意しています。
快適フィットネスの後はシャワーで快適！



トレッドミル (ランニングマシン) 5台	バックエクステンション	クロストレーナー
バイク (リカンベント・アップライト) 4台	レッグエクステンション	ダンベル
レッグプレス	チェストプレス	ロウ/リアデルト
チンニング		ラットプルダウン
		ヒップアダクション
		アブドミナル

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ない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。

◆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）をご着用ください。

◆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、酒気帯びの方の利用はご遠慮願います。