

# トレーニングセンター 利用方法

# 利用日・時間

月曜日～金曜日 10：00～17：45（最終受付 17：30）  
12：20～13：20は職員優先時間になります。（一般学生も利用可能）  
土曜日 10：00～14：45

・ウェルネス科目の授業でもトレーニングセンターを利用します。  
その場合は一般利用できません。

# 休館日

日曜日・祝日 休館日  
月1回 マシンメンテナンスのため臨時閉館  
共通テストなど学校行事の場合や設備点検など、臨時閉館することがあります。

日程は、トレセンやHP、SNSにて情報は発信しています。

# 利用対象

本学に在籍している学生・教職員

※地域の住人や在籍していない人は利用できません。

# 利用料金

無料

# 制限時間

特に制限なし

# 持参物

- ・インシューズ
- 外履き・サンダル・靴下のみ・裸足などは入室不可
- ・汗ふきタオル（夏は必須）
- ・運動に相応しい服装（例：Tシャツ、短パン）  
（ジーンズ（デニム素材）、あるいはジーンズタイプのステッチ、ジーンズ類似商品、リベット（びょう）がついているパンツ等ベルトや、Yシャツ着用を禁止します。）

# ルール

- ・入室前にトレセン事務室前の名簿に記入（学籍番号・名前・入館時間など）
- ・インシューズを持参すること（緑の靴紐必須）  
（サンダルやスリッパ・裸足・靴下のみの入室禁止）  
インシューズの貸出などはありません
- ・運動に適している服装に着替える（ジーンズ（デニム素材）、あるいはジーンズタイプのステッチ、ジーンズ類似商品、リベット（びょう）がついているパンツ等ベルトや、Yシャツ着用を禁止します。）
- ・トレセン内での飲食禁止（指定の場所で補給する）
- ・使用後に必ず指定の場所に片付けを行う
- ・マシンなど使用後は指定のタオルでシートなどを消毒液で消毒する
- ・大声を出したり、場所・マシンの独占などの周りに迷惑行為を行わない
- ・トレセン内の物品を勝手にトレセン外に持ち出さない
- ・譲り合いを行い気持ちよくトレーニングを行う

# 利用手順

1,運動できる服装に着替える（インシューズを履く）

更衣室に100円ロッカーがあります。荷物などはロッカーに入れてください。

2,事務室前の名簿に必要事項を記入

3,トレーニングセンターに入室

4,トレーニング後、マシン等は近くの雑巾とスプレーで消毒をする

5,ダンベル・プレート等を使用した場合は所定の場所に片付けを行う



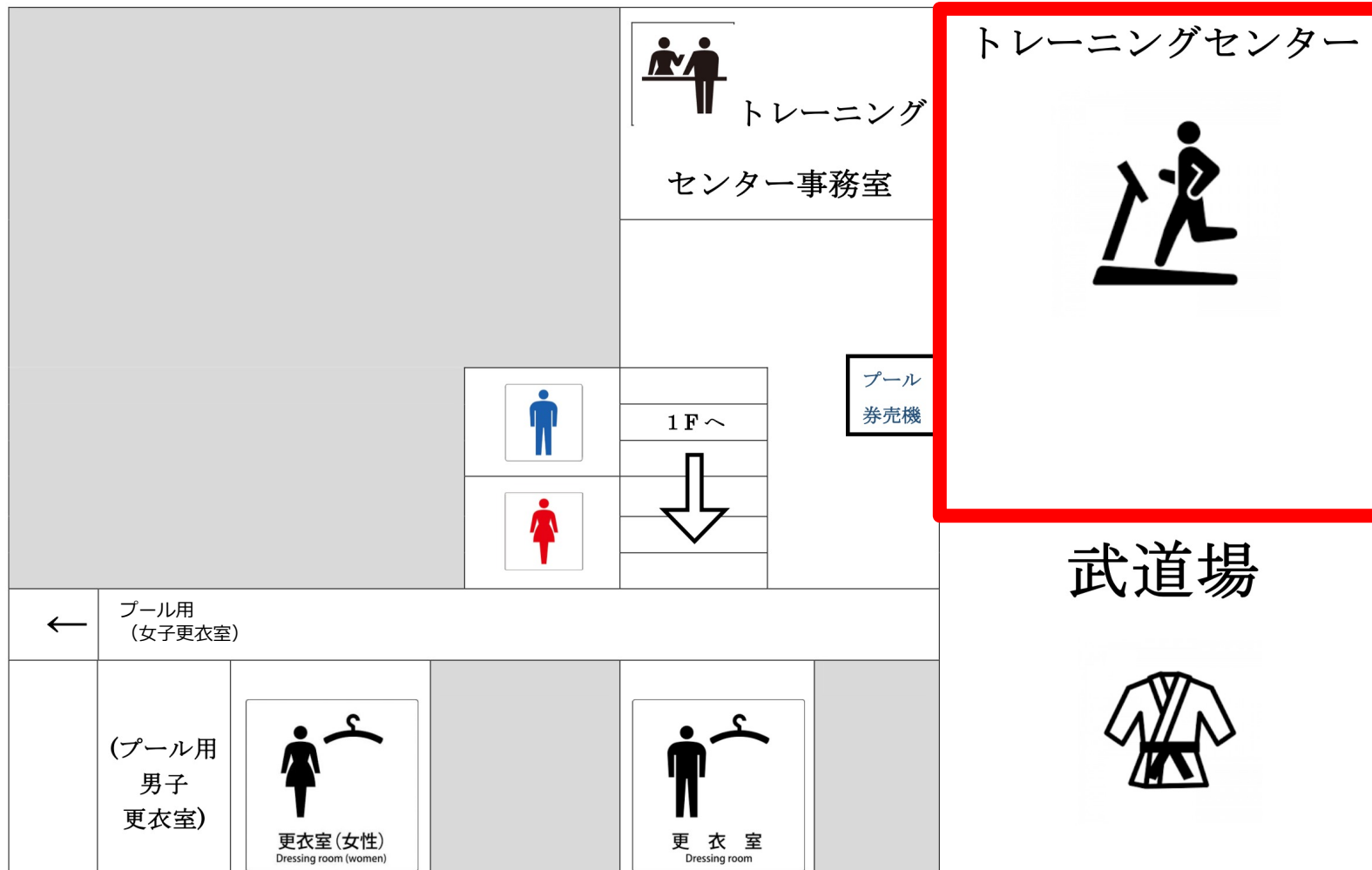
# 注意

- ・トレセン内にて運動に相応しくない人には事務員がお声かけ注意を行います。着替えがない場合はトレーニング中止して退室してもらいます。
- ・外履きだと判断した場合やシューズがない場合、事務員から声をかけます。インシューズがない場合はトレーニング中止退室していただきます。
- ・マシンなどを傷つける行為や、他の方に危害や迷惑をかける場合は、即刻退室してもらいます。

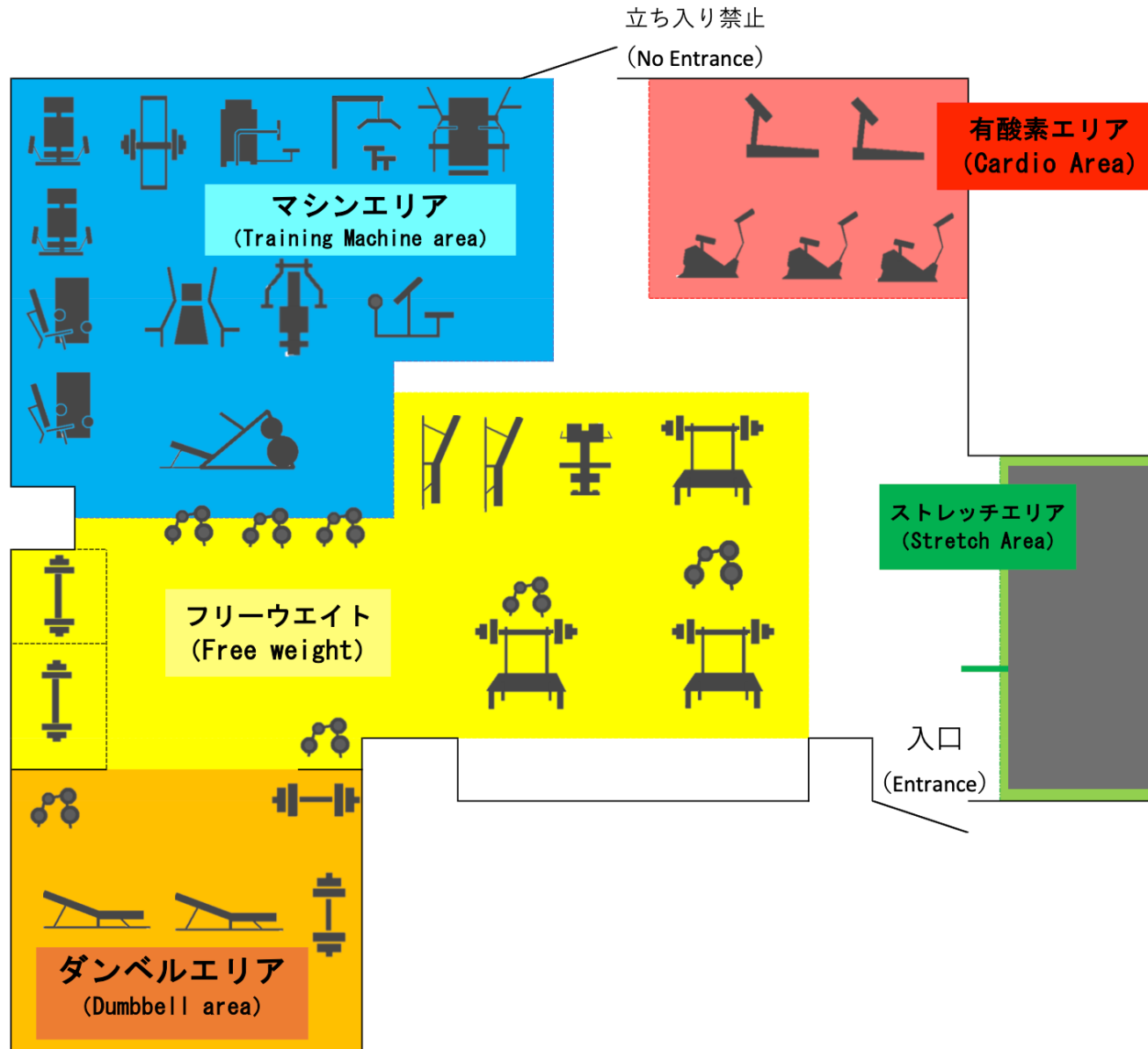
トレセンを含め、体育館全体は基本外履きでは入れません。  
(入学式や卒業式では外履き用にシートが敷かれています。  
その場合は外履きでも大丈夫です。)  
必ずシューズを持ってきましょう。

# 体育館B1

## 地下1F MAP



# トレセン内



## ★トレーニング器具

- ・レッグプレスマシン
- ・レッグカールマシン
- ・レッグエクステンションマシン
- ・インナーサイマシン
- ・アウターサイマシン
- ・カーフレイズマシン
- ・ラットプルダウンマシン
- ・ローイングマシン
- ・ショルダープレスマシン
- ・チェストプレスマシン
- ・ペックフライ/リアデルトマシン
- ・ベンチプレスベンチ 3台
- ・シットアップ台
- ・バックエクステンション台
- ・スクワットラック 2台
- ・ストレートバーベル
- ・EZバーベル
- ・ダンベル 1~30kg
- ・ランニングマシン 2台
- ・エルゴメーター 2台
- ・パワーマックス
- ・チューブ
- ・腹筋ローラー
- ・プッシュアップバー
- ◎体組成計 2台





マシンエリア



ベンチプレスエリア





ダンベルエリア



フリーウエイトエリア





カーディオマシンエリア



ストレッチエリア  
(体組成計有り)

# 情報

トレセン用ホームページ

<https://tokyotechtoresen.wixsite.com/toresen>

<https://lit.link/toresentokyotech>



トレセン用アカウント

- ・ホームページ
- ・ツイッター
- ・インスタグラム
- ・LINE

日程や閉館の情報を出します。

※LINEについては諸事情によりボタンでの返答になります