ジャパンオープン 2025 における 東京アクアティクスセンタートレーニングルーム利用開放について

(公財) 日本水泳連盟 競技委員会・医事委員会・競泳委員会

東京アクアティクスセンタートレーニングルームの指定管理者であるセントラルスポーツ株式会社様にご理 解とご協力をいただき、下記日時においてトレーニングルームを開放いたします。利用方法を遵守のうえ、 怪我のないようにご利用ください。

[開放期間]: 2025年11月28日(金)~11月30日(日) *公式練習日は利用不可

[開放時間]: 各日 9:30~17:00 まで

所]: 東京アクアティクスセンター1 階 トレーニングルーム 「場

[利用方法]:

- ・利用対象は大会参加選手のみとなります。1人でも利用可能ですが、高重量のトレーニングを行う場合は補 助員として成人の方に帯同いただくか、トレーニングルームに常駐しているトレーナー会議のトレーナーに お声がけください。
- ・使用機器に関わらず、高校生以下の選手が利用する場合は、所属チームの責任者もしくはスタッフの方の帯 同をお願いします。
- ・マシンの利用方法は、トレーニングルームのルールに沿ってご利用ください。
- ・利用の際は、室内シューズをご持参ください。

「設置機器]

TRX①・雲梯	TRX②・各種小アイテム	スイムエルゴメーター	ダンベル
トレーニングバイク(風神雷神)	パワーラック	フィットネスバイク	ローイングエルゴメーター

機器(機種)または種目		数量	仕様
TRX		サスペンションポイント 9ヶ所	
フィットネスバイク	ל	2台(ともにリカンベントバイク)	マトリクス
ローイングエルゴノ	メーター	1台	コンセプト2
スイムエルゴメーター		2台	コンセプト2
トレーニングバイク(風神雷神)		2台	OCL LABO
フリーウェイト	シャフト	2本(各20kg)	
	パワーラック	2台	
	プレート	20kg×4、15kg×4、10kg×4、5kg×4、2.5kg×4、1.25kg×4	
		上記2セット	
ダンベル		1~10kg、12kg、14kg、16kg、18kg、20kg - 各1	
アジャスタブルベンチ		4台	
×ディシンボール 8個 (5.5kg×2、4.5kg×2、3.6kg×2、2.7kg×1、1.8kg×1)			
プランスポール 5個 (65cm×3、55cm×2)			
コアポール 5本			
雲梯			
肋木			