もっと中小企業センターをお得に使う方法

品川区立中小企業センターは、東急大井まち線「しもしんめい駅」から徒歩2分、しながわ中央公園のすぐそばにあります。品川区のイベント等でもよく使われており、利用されたことがある方も多いと思います。

しかしながら、この中小企業センターに限らず、品川区のほとんどの施設では会議室や和室、レクリエーションホール等を利用するためには団体登録が必要なことが多く、いち個人として利用するにはハードルが高いと感じた人も少なからずいるのではないでしょうか。

今回は団体登録がなくても、いち個人としてすぐに利用できるスポーツ室、ヘルストレーニング室、練習用トラックを見学してきました。

スポーツ室はいわゆる体育館(728.3㎡)で、スポーツ室の2階の奥にあるヘルストレーニング室は２５メートルプール程の大きさで（103.7㎡）、小さめの体育館のようでした。ヘルストレーニング室には大きな鏡や体操マットもあり、ダンスの練習や格闘ぎ系のスポーツなどいろいろなことに利用できると感じました。

練習用トラックはスポーツ室の２階部分がランニングできるようになっており、コインロッカーやシャワー室、更衣室もあるので、朝、荷物をロッカーに預けて、少し走ったら、シャワーを浴びて通勤するというランニングステーションのような使い方も可能かもしれません。

個人で利用できる時間は、スポーツ室は17時半から21時半まで、ヘルストレーニング室と練習用トラックは9時から21時半までです。詳細は直接お問い合わせください。

スポーツ室の個人利用　　　　　（一般開放・水曜日）　　1人／いっかい　300円

ヘルストレーニング室の個人利用（日曜日・月曜日・金曜日）　1人／いっかい　250円

練習用トラックの個人利用　　　（日曜日・月曜日・金曜日）　1人／いっかい　200円

（予約不要・当日受付　お問い合わせ先　中小企業センター　電話　（三七八七）三〇四一）

中小企業センターでは実は他にもこんな楽しいことを探すことができます！

習い事を少しだけしたいけど、近所でなかなか見つからない、金額が高すぎる・・・。

実はインターネットでは見つかりにくい情報は近くの施設に掲示されていることがあります。

例えば、この品川区中小企業センター1階には掲示板があり、そこには社交ダンスやマジック、絵手紙、油絵などなど・・・。多くはインターネットに情報を掲載されておらず、詳細は直接お電話するかメールでの問い合わせに限られてしまいますが、ほとんどの場合で体験や見学が可能のようです。この機会に一度近くの施設に立ち寄られた際は掲示板も是非覗いてみてください。

今回、編集と誌面が限られていたためひとつだけの取材となりましたが、そんな掲示板の中からカポエイラのキッズクラスを見学してきました。

カポエイラは、格闘ぎ・ダンス・アクロバットなど様々な要素のあるブラジルの伝統武術で、カポエイラの音楽をＢＧＭに、終始なごやかな雰囲気で、丁寧に先生がサポートしながらレッスンをされていました。

残念ながら、こちらのカポエイラ教室は現在中小企業センターでの活動は休止中で、西大井方面での活動が主とのことでしたが、見学・体験は大歓迎とのことでしたので、興味を持たれたかたは是非一度体験してみてください。

カダラ　カポエイラ　東京

親子クラス　4歳から

プレキッズクラス　年長から

キッズクラス　小学3年生から

アクロバットクラス　大人クラス　中学生から

詳細はホームページ、インスタグラムでご覧いただけます。

取材・編集：後藤、片桐、波木