

ご利用案内

開館日・開館時間

月～土曜日（祝日及び大学の行事で使用の場合、休館）
※休館日については御殿下記念館HPでご確認ください。

	月 - 金曜日		土曜日
	通常	5 - 7月	通年
一般利用	11:30 - 20:20	11:30 - 21:20	10:30 - 19:20
専有利用	10:00 - 20:20	10:00 - 21:20	10:00 - 19:20
最終入館時刻	19:50	20:50	18:50
退館時刻	20:30	21:30	19:30

入館料

東京大学学生・教職員		
当日券・回数券 ご利用の場合	パスカード ご利用の場合	
御殿下記念館入口にて 自動販売機で券を購入	運動会窓口にて発行手続き ①証明写真（4cm×3cm、6ヶ月以内のもの） ②学生証又は職員証等の提示	
↓	↓	
学生証または職員証等を 提示して入館	パスカードを提示して入館	
	学生	教職員
当日券（発行当日1回限り有効）	400円	400円
回数券（当日券11枚分・1年有効）	4,000円	4,000円
パスカード（6ヶ月有効）	6,000円	8,000円
パスカード（1年有効）	9,000円	11,000円

※随行者（学外者）は当日券（1,100円）のみのご利用となります。また、トレーニング室をご利用の場合は、別途体験利用料金（500円）が必要となります。

※回数券は未使用であっても払い戻しはできません。※パスカード発行後、いかなる場合にも払い戻し、券種の変更はできません。

※パスカードの再発行は1回のみです。※パスカードの発行・更新は、使用日の2週間前から受け付けます。

※パスカードの譲渡や不正な利用があった場合は、その効力を失います。

ご寄付のお願い

●御殿下記念館はみなさまのご支援により建設された施設です

東京大学御殿下記念館は、1977年の東京大学創立100周年記念事業の一環として、卒業生をはじめ多くの方々からのご支援により1988年に建設されました。

開館から四半世紀以上が経ち、施設内の様々な設備の老朽化が目立つようになってきており、今後も引き続き安心・安全な運動・スポーツ施設として運営していくためには継続的な施設整備が不可欠です。

●御殿下記念館整備支援基金にご協力ください

このような施設整備を実現していくためには多額の資金が必要となりますが、限られた大学の予算からはすべてを捻出していくことが極めて難しい現状であるため、本基金を立ち上げました。何卒、温かいご支援をよろしくお願いいたします。

詳しくはWEBへ!

東大基金 御殿下

お問い合わせは東京大学基金事務局へ
Tel: 03-5841-1217
Email: kikin@adm.u-tokyo.ac.jp

スマホからも
ご寄付いただけます!



利用資格

- 東京大学の学生・教職員
- 東京大学の卒業生・旧教職員（ただし運動会員に限る）
- 東京大学の関係者（ただし東京大学御殿下記念館規則等で定める者）

※学外者などの利用資格のない方は、原則としてご利用できません。ただし、有資格者と同伴の場合は「随行者」としてご利用頂けます。（有資格者1名につき随行者1名）

※利用資格の詳細については、東京大学運動会窓口までお問い合わせください。

運動会賛助会員（東京大学卒業生・旧教職員）	
運動会入会 [運動会窓口にて手続き] ①証明写真（3.0cm×3.5cm、6ヶ月以内のもの） ②身分証明証（免許証、保険証など） ③卒業生・旧職員であることを証明する書類（卒業証明書、学位記、退職証明書。いずれも写し可）	
↓	
東京大学学生・教職員と同様の手続きにより 当日券・回数券またはパスカードをご利用のうえ入館	
運動会賛助会員会費（1年有効）	3,000円
当日券（発行当日1回限り有効）	700円
回数券（当日券11枚分・1年有効）	7,000円
パスカード（6ヶ月有効）	17,000円
パスカード（1年有効）	31,000円



東大の真ん中で
フィットネス

東京大学御殿下記念館

御殿下記念館は東大本郷キャンパスにあるスポーツ・トレーニング施設です。

お問い合わせ

利用方法については

▶御殿下記念館事務局
受付時間 開館日・開館時間を参照
場所 御殿下記念館入口
電話 03-5841-2590（直通） 内線:22590

パスカード、賛助会員証、施設の予約については

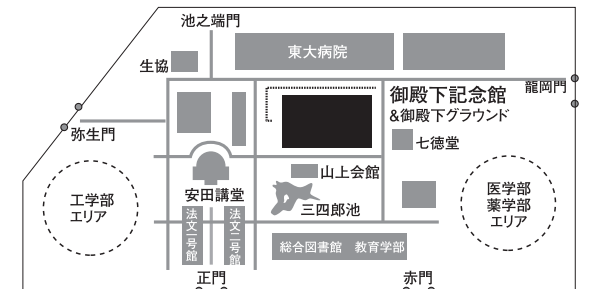
▶東京大学運動会窓口（東京大学本部学生支援課体育チーム）
受付時間 月～金曜日9:30～17:00（ただし祝日等を除く）
場所 御殿下記念館上、学生支援センター
電話 03-5841-2510（直通） 内線:22510

トレーニング室、各種講習会については

▶スポーツ相談室
受付時間 月～金:11:30～20:30（5～7月は21:20まで）
土 :10:30～19:20
（ただし祝日及び休館日を除く）
電話 03-5841-2593（直通） 内線:22593
E-mail gotenshita1@undou-kai.com

アクセス

〒113-0033東京都文京区本郷7-3-1



ホームページ

PC <http://www.undou-kai.com/goten/>
モバイル <http://www.undou-kai.com/goten/i/sch.cgi>





スタジオ

壁が鏡張りで音響設備も整ったダンススタジオ風の部屋で、エアロビクスやヨガなどを行えます。



■利用方法

定期的に運動プログラムを実施しており、ご自由に参加いただけます。また、プログラム実施以外の時間には専有利用することができます。

■専有利用

床を傷つけない履物であれば、ダンスの練習等で専有利用することができます。

●料金(1時間あたり)

・1,200円

●予約方法は右下の黒枠内をお読みください。

運動プログラム*

太極拳、ピラティス、ヨガ、リラクゼーションヨガ、アシュタンガヨガ、アロマヨガ、パワーヨガ、エアロビクス(初級～中級)、ファットバーン、ボディーアタック、バレエ(初級)、ズンバ、ヒップホップ(初級～中級)、ジャズダンス(初級～中級)、シェイプアップボクシング

研修室

ミーティングや講習会用の部屋で、机や椅子、ホワイトボード、テレビ、ビデオが備えられています。A・Bの2室あります。(椅子は一室24脚)



■利用方法

スポーツに関する講習・ミーティングをする場合にのみ、専有利用いただけます。

■専有利用

●料金(1時間あたり)

A・B：各600円

●予約方法は右の黒枠内をお読みください。

ジムナジウム

ジムナジウムでは、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球などの球技等のスポーツを行います。

■コートと可能なスポーツ

・A面：バスケットボール、バレーボール、フットサル等
・B～E面つなげて：バレーボール、フットサル等
・B・C・D・E・F面：バドミントン
・G・H・I・J・K・L面：卓球

■利用方法

専有利用または個人利用でご利用いただけます。また、運動プログラムも実施しています。

■専有利用

●料金(1時間あたり)

・A面 1,100円
・B～L面つなげて 1,300円
・B～E面つなげて 900円
・B・C・D・E・F面 各300円
・G・H・I・J・K・L面 各200円

●予約方法は下の黒枠内をお読みください。

■個人利用

平日の昼の時間帯と火・木曜の夕方に個人利用(無料開放)の時間帯を設けており、また、利用日当日に予約が入っていないエリアも個人利用と同等の扱いとなります。A面はバスケットボール(バレーボールはバス練習のみ可)、B～F面はバドミントン、G～L面は卓球での開放となります。
※専有はできません、譲り合ってご使用ください。
※「入館料」はかかります。

運動プログラム*

サバット

運動用具レンタル

バスケットボール、バレーボール、フットサル、バドミントン、卓球の道具は御殿下記念館受付での貸出も可能です。詳しくは記念館受付にお問い合わせください。

ジムナジウム、スタジオ、研修室の専有利用について

●利用可能な日時

御殿下記念館HPにてご覧いただけます。

●予約方法

・ネット予約

定期的に専有利用をしたい団体の方は、御殿下記念館HPから「クラブ登録」を行ってください。登録後はWEB上で予約を取ることができますようになります。

・窓口予約

個人もしくは単発でのイベントで専有利用したい場合は、東京大学運動会窓口でも予約できます。運動会窓口にご相談ください。
※予約は利用日前日(窓口予約の場合は前営業日)までとなります。

●料金

各施設の料金欄をご覧ください。
専有利用の際は、専有利用料金と入館料がかかります。

施設案内

- 御殿下記念館の各施設は、個人利用・専有利用・運動プログラムへの参加等によりご利用いただけます。
- 個人利用するためには事前に「講習会の受講が必要」な施設もありますので、受講のうえご利用ください。
- 研修室以外の施設に入るには入館料が必要です。ほかに専有利用料や講習会受講料が必要になります。

運動プログラムについて

「*」マークがついている運動プログラムは現段階での予定です。内容は変わることもありますので、詳しくはHPでご確認ください。

プール

水深1.25m、25m×6コースの温水プールです。

■利用方法

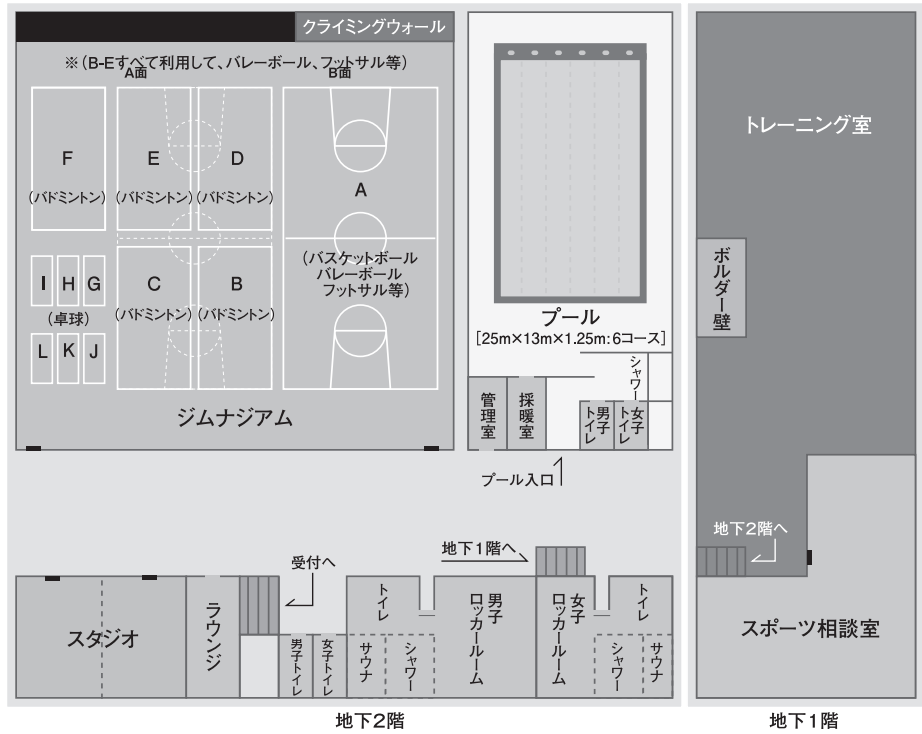
開館中はいつでもご自由にご利用いただけます。また、指導員付きアクアエクササイズ(アクアシェイプのクラス)を開講しているのでどなたでもお気軽にご参加ください。

運動プログラム*

アクアシェイプ

泳ぎが不得意でも大丈夫

25m以上泳げる方のための「完泳者コース」、泳ぎの練習ができる「自由コース」、水中歩行専用の「歩行専用コース」と3つのコース設定があるので、泳ぎに自信のない方もご自身のレベルに合わせて利用することができます。
※スイムヘルパー、ビート板の貸出あります。



スポーツ相談室

体力測定やスポーツ相談等を行っています。トレーニングや運動を始める前の自己診断やトレーニング効果の判定にご利用ください。

■体力測定・体力相談

(要予約…実施まで約1週間かかります)

・内容 体力測定に基づく体力診断と運動処方、また健康増進、減量、競技力向上など、目的に応じてカウンセリングを行う
・料金 400円
・測定項目 ①体組成(身長・体重・体脂肪率) ②全身持久力③握力・背筋力 ④柔軟性⑤脚伸展による瞬発力 ⑥パワーマックスによる最大無酸素パワー(※⑥は希望者のみ)

契約ロッカー

利用者の方に長期にお使いいただけるロッカーです。お申し込みは、新規・更新ともに、スポーツ相談室で受付ます。

●利用可能な方

単独入館の資格がある方全て

●契約期間

1日から末日までの月単位契約で、契約期間は3ヵ月、6ヵ月、9ヵ月、12ヵ月の4種類となります。

●料金

3ヵ月 2,000円
6ヵ月 3,500円
9ヵ月 5,000円
12ヵ月 6,500円

個数に限りがありますので、空きがない場合はキャンセル待ちも可能です。詳しくは、スポーツ相談室まで直接お問い合わせください。

トレーニング室

トレーニングマシンを設置した「マシンエリア」及び、フリーウェイト器具を置いている「フリーウェイトエリア」があります。それぞれのエリアで器具を使ったトレーニングを行うことができます。

■利用方法

講習会を受講の上、いつでもご利用いただけます。運動プログラムも実施しています。

トレーニング器具を利用するには講習会の受講が必須です!

講習会受講必須

御殿下記念館ではトレーニングを正しく安全に行って頂くために、利用前に講習会を受講していただいております。講習会には2種類ありますので、お間違えないようにお気を付けください。

マシン講習会

- 対象者 ウェイトトレーニング初心者またはフリーウェイトエリアをご利用にならない方
- 対象器具 レッドミル・エアロバイク・各種トレーニングマシン等
- 申込方法 下の黒枠内をお読みください
- 料金 1,000円

▶リストバンドの着用と年度ごとの更新

「マシン講習会」もしくは「フリーウェイト講習会」を受講後、リストバンドが配付されます。受講完了を示すものとして、トレーニング室内ではリストバンドの着用が必須となります。また、リストバンドは年度更新が必要となります。例年、4月1日より当該年度の更新が始まりますので、引き続き利用を希望される方は、更新手続きを行ってください。

更新料金	マシン	500円
	フリーウェイト	1,000円

クライミングウォール

フリークライミング用のウォールで、ジムナジウム内にあります。

■利用方法

クライミング講習会を受講し、「クライミングウォール利用認定証」を取得された方がご利用できます。

認定証取得者2名以上がいれば、いつでもクライミングウォールを利用することができます。

クライミング講習会

月1～2回のペースで開催しています。

- 申込方法 下の黒枠内をお読みください
- 料金 無料



講習会受講必須

ボルダー壁

ボルダリング用のウォールで、トレーニング室内にあります。

■利用方法

ボルダー壁を利用するには講習会を受講する必要があります。



講習会受講必須

ボルダー講習会

- 申込方法 下の黒枠内をお読みください
- 料金 無料

※注意

ボルダー壁はトレーニング室内にあるため、ボルダー講習会に参加希望の方は事前に、上記の「マシン講習会」か「フリーウェイト講習会」の受講が必要です。

トレーニング、ボルダー、クライミング各講習会について

●受講資格

御殿下記念館への単独入館資格のある方であれば、どなたでも受講可能です。
ただし、上記の各講習会の説明をお読みになり、対象者や注意事項をご確認ください。

●料金

各講習会の料金欄をご覧ください。入館料も必要です。

●講習会開催日程とお申し込み

御殿下記念館ホームページにて日程をご確認のうえ、予約フォームにてお申し込みください。
ホームページからご予約が出来ない方は、スポーツ相談室にてお申込みいただくか、電話での予約もお受けしております。
(03-5841-2593)