渋谷区
猿楽トレーニングジム

渋谷区では区民の皆様が気軽に楽しく参加できる様々な健康づくり事業を展開しています
当施設では、若い方から高齢の方まで幅広い年代の方にご利用いただける施設です
トレーナーが安全・安心・信頼を全力でサポートいたします

利用できる方	渋谷区内在住・在勤・在学の中学生以上の方
利用時間	9:00～21:00（最終入場　20:30）
休館日	毎週月曜日（祝休日にあたる場合はその翌平日）
施設利用料 （時間制限なし）	・大人／　300円　・中学生／　100円　（プリペイドカードあります） ・60歳以上／区内在住・在勤　利用料免除* ・障がい者 ／区内在住・在勤　利用料免除* ＊身分証明書、障がい者手帳持参→利用料免除手続き登録後→無料 ＊介助者が必要な場合、介助者1名分の利用料を免除となります。
ご用意いただくもの	・トレーニングウェア、室内用運動シューズをご用意ください （運動に適さない服）伸縮性のないもの、金具が付いてるもの ・室内用トレーニングシューズ　必ずご持参ください （運動に適さないシューズ）外履き、土足、サンダル、裸足不可 ・タオル ・ダイヤル式ロッカーあり
トレーニング機器	・有酸素マシン　17台 ・油圧マシン　5台 ・筋力トレーニングマシン　15台 ・フリーウエイトエリア ベンチプレス　1台　（プレート最大）　115kg デュアルプーリー（スミスマシン）　1台　（プレート最大）　185kg ケーブルマシン　1台　（プレート最大）　200kg ・バー　ベンチプレス　20kg スミスマシン　7kg ・ダンベル　0.5Kg～20Kg

トレーニングジムご利用にあたって

- 🔰 初めて施設をご利用いただく場合は、必ず受付にお申し出ください
- 施設利用案内受講後、施設をご利用いただけます
- どなたでもご利用いただける施設となります
- 更衣室、シャワー室のみのご利用はできません
- 使用した器具や用具など、使用後はタオルで拭き取るようお願いいたします。
- 施設での利用者間、トラブル防止の為、ルールに関する不明点やご意見があった場合、利用者同士直接の話し合いは避け、必ずスタッフに申し入れください

禁止事項

・指導行為　→　パーソナル、グループに関わらず外部トレーナー、利用者同士での指導
・独占利用　→　ペアストレッチ、マッサージ含むグループ利用及び器具やスペースの独占
・迷惑行為　→　他の利用者への迷惑になる行為や風紀を乱す行為、悪ふざけ行為

＊同じエリアに2名以上で、かつ5分以上一緒の行動をとる行為はご遠慮ください
トレーナーの指示に従わない場合、　退室または入室をお断りすることがあります

お問い合わせ先
〒150－0033　渋谷区猿楽町12－35
☎03－3461－3447