

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 20:00)
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)	<ul style="list-style-type: none"> ・大人 / 400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* <p>*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</p>
ご用意いただくもの	<ul style="list-style-type: none"> ・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、金具が付いているもの ・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 ・100円リターン式ロッカーあり
トレーニング機器	<ul style="list-style-type: none"> ・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 スミスマシン 1台 ケーブルマシン 1台 ・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
- ・更衣室・シャワー室のみのご利用はできません

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マシンを交代しながらの利用
- ・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

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

倶楽部トレーニングジムご利用にあたって

感染症拡大防止のため、また皆様が快適にご利用いただけるよう、マナー・ルールを守ってご利用ください

諸注意

- ・貴重品は、貴重品BOXをご利用ください
- ・荷物はロッカーに入れてください。盗難防止のため鍵を掛け、鍵は各自で保管してください
- ・盗難における責任は負いかねます（更衣室のロッカーは使用后100円が戻ります）
- ・更衣室及びトイレ内は、室内履きであってもお脱ぎください
- ・トレーニング中の事故について、責任は負いかねます。十分注意してください
- ・室内での水分補給の際は、水筒、ペットボトルなどフタの締まるものをご利用ください。
(缶、バック、ビン、ストローやカップタイプなどこぼれやすい物、割れる危険のある物の持ち込みはお断りしています)

利用規約

利用方法 → 利用可能エリア内以外の操作はできません

- ・携帯電話の持ち込みはマナーモードにしてください
エリア以外での通話・通信・館内すべて写真及び動画撮影、イヤフォンを使用せずに音を出す行為は禁止

禁止エリア →

- ・筋力トレーニングマシン上、コンディショニングエリアのマシン上と更衣室内での操作、更衣室内禁止
- *ストレッチエリアでの長時間の操作はご遠慮ください

利用可能エリア →

有酸素マシン上、黒ゴムマット内、ロビー、休憩ベンチ


ジムエリアの利用について

- ・トレーニング終了後は、アルコール消毒をお願いします
- ・使用したトレーニング器具は元の場所に返却してください

●バイク → 制限時間なし

- ・バイクは予約はいりません。空いているところをご利用ください
共有スペースとなりますので、混雑時は譲り合ってください

●ウエイト系マシン(レジスタンスマシン) → 利用時間目安1分

- ・筋力トレーニングマシンは予約はいりません。空いているところをご利用ください。
- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です
- ・ マークにマークに他の方が並ばれた場合は1セットでの交代をお願いします


予約が必要なマシン

*詳しくは別紙をご確認ください

●ランニングマシン → 最大30分予約制

- ・予約ボードに開始時間と終了時間をご記入の上、ご利用ください(空いている台の順番待ちはできません)
- ・順番待ちの場合は、下段にイニシャルや名前等をご記入の上お待ちください(使用中の順番待ちはできません)

●ダンベル → 10分交代制(同時に手元にとっていくツールは、一人一組、左右1セットのみ使用とし都度返却)


- *フリーエリア、黒ゴムマット以外でのダンベルの利用は禁止です
- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です
- ・ マークに並んでいる場合はマシンを拭き、速やかに交代してください

●スミスマシン、ベンチプレス、ケーブルマシン → 最大20分予約制(グループ利用はできません)

- ・プレート準備からプレート片付けまでが20分となりますのでご注意ください

*1機種以上の予約はできません。1機種終了後、次のマシン予約ができます

●アジャスタブル/フラットベンチ使用方法 → 10分交代制(一人一台の使用)

- ・次の方が待っていない場合に限り連続使用可能です
- ・ マークに並んでいる場合はマシンを拭き、速やかに交代してください

*安全管理上、トレーナーによる補助はございません。ご自身でできる重さでのトレーニングをお願いします

ストレッチエリア

- ・ストレッチエリアでのダンベル利用はできません
- ・枠内でご利用ください。枠外での利用はできません
- ・マット上は、シューズを脱いでご利用ください
- ・ストレッチゾーンは青・緑エリアです。長時間のご利用はご遠慮ください
- ・青マットは、静的ストレッチおよび筋力トレーニングエリアです。庫内器具使用も可能です(*1)
- ・緑マットは(*1)および、動的トレーニング可能エリアです

注)他の方のご迷惑となる行為はご遠慮ください。場合によっては、トレーナーからお声を掛けさせていただく場合がございます