

～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

猿楽トレーニングジムは、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

入会金・月会費等は一切不要です

専門の指導スタッフが皆様のトレーニングをお手伝い致します

| | |
|----------|---|
| 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（祝休日に当たる場合はその翌平日） |
| 施設利用料 | 1回 大人400円/中学生100円（時間制限なし） ※区内在住・在勤の60歳以上の方、 障がい者手帳をお持ちの方は、 利用料免除の登録後、無料となります |
| ご用意いただく物 | ・トレーニングウェア 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 (外履き・裸足・サンダル不可) ・タオル |
| トレーニング機器 | ・カーディオマシン（有酸素マシン） 計22台 エアロバイク/ステップマシン/ランニングマシン ・ウエイトマシン 計14台 ・ダンベル 0.5～20kg |

【トレーニングご利用にあたって】

◎トレーニング室を初めてご利用に頂く場合、カウンセリングをさせていただきます（事前申し込み不要）

◎更衣室には、コインロッカー・シャワー室のご用意があります（シャワー室のみのご利用はできません）

【禁止事項】～ご協力ください～

- ・外部トレーナーによる指導及び占有行為
- ・トレーニング器具やスペース独占利用
- ・グループ利用
- ・他の利用者に迷惑がかかるトレーニング器具の持ち込み

お問い合わせ

〒150-0033 渋谷区猿楽町12-35
Tel 03-3461-3447