

ラウンドフィットネス

ラウンドフィットネスとは...

筋力運動（油圧式マシン5台）
有酸素運動（足踏みやステップ）を
音楽に合わせて30秒ずつ交互に行う
トレーニングです。



筋力運動



有酸素運動

1回のトレーニング時間の目安は**30分**！

どんな効果があるの？



脂肪燃焼

凸凹ボディ実現 冷え性改善

肩こり・腰痛改善 基礎代謝向上

【利用案内】

- ◇ 施設利用時間 9時00分～21時00分（予約不要）
- ◇ 休館日 毎週火曜日 ※ その他設備点検、臨時休館の場合あり。
- ◇ 利用料金 200円（税込）
- ◇ 利用時間 3時間（最大）
- ◇ 持ち物 運動に適した服装、上履き用のシューズ
（忘れた方のご利用はお断りします）

【利用手順】

- ◇ 窓口で登録証を提示して下さい。
- ◇ 利用料金（200円）をお支払い下さい。
- ◇ 更衣室にてお着替え終了後、ラウンドフィットネストレーニングを開始
- ◇ ラウンドフィットネス終了後、退出。（お忘れ物がないかご確認下さい。）

*** 初めてご参加の方には、体験会を実施しています ***

- ① 10時00分 ② 13時00分 ③ 15時00分 ④ 19時00分

上記の時間にて体験会を実施中！電話・受付窓口にてご予約下さい。（所要時間30分程）