

ラウンドフィットネス 利用案内

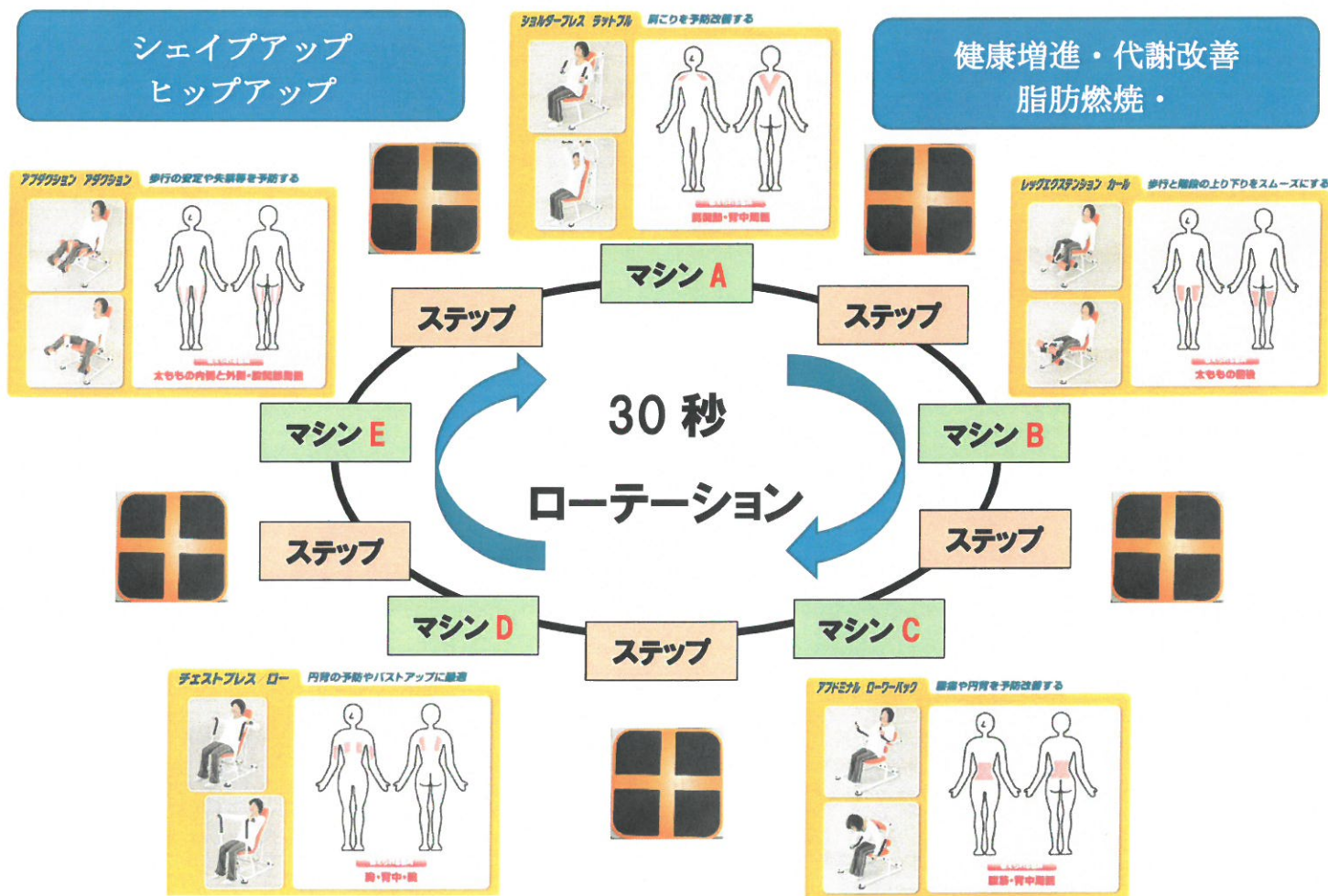
利用するには・・・

- ① 1階受付窓口にて、レッスンメンバーズカードへの登録が必要となります。
- ② ラウンドフィットネスを利用するには、必ず初回講習会を受講する必要があります。利用可能となる日や時間帯は月によって変わりますので、ラウンドフィットネス日程表を確認するようにしてください。(裏面参照)
- ③ 18歳以上の方が利用できます。1時間の定員は最大10名までとなります。
- ④ 1時間200円で利用することができます。支払いは1階受付窓口でお願いします。
- ⑤ メインアリーナ控室で行いますので、室内履きがないと利用できません。
- ⑥ スタッフは常駐せず、DVDを見ながら各自でトレーニングを行ってまいります。

男性の方、女性の方 18歳以上の方は利用可能です！！

どんなトレーニングをするの・・・

筋力トレーニングと有酸素運動を30秒間隔で交互に行うサーキットトレーニングです。



12月のラウンドフィットネス開催日程表

開催日程表	午前(9:00-12:00)		午後I(12:00-15:00)		午後II(15:00-18:00)		夜間(18:00-21:00)					
	9:20-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:20-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:20-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:20-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
12月3日(月)							初回講習			初回講習		
12月4日(火)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月5日(水)												
12月6日(木)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月7日(金)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月15日(土)	初回講習	○	○									
12月16日(日)												
12月17日(月)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月18日(火)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月19日(水)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月20日(木)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月21日(金)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習					
12月22日(土)												
12月25日(火)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		
12月27日(木)	初回講習	○	○	初回講習	○	○	初回講習			初回講習		

持ち物

レッスンメンバーズカード、運動できる格好、室内履き、タオル、飲み物

注意事項

初回講習はスタッフが指導を行います。通常利用時はDVDを見ながら行うため、スタッフは常駐いたしません。無理のないトレーニングを行うようにしてください。お得な情報！

2,000円で11回利用できる回数券を1階受付窓口で販売をしています。