

ラウンドフィットネス



有酸素運動（ウォーキング・ステップ）と 筋力運動（油圧抵抗式マシン5台10種目）を 30秒ずつ交互に行います

DVDを見ながら行うから、初めての方でも本格的なマーチやステップができちゃいます。

効果…脂肪燃焼 基礎代謝向上 引締めボディ実現 肩こり・腰痛改善 冷え性改善 など

利用日	火曜日～金曜日	
利用時間	10:00～11:00	11:00～12:00
	13:00～14:00	14:00～15:00
	16:00～17:00	17:00～18:00
	19:00～20:00	ご希望の時間をお選びください。
場所	名古屋市体育館 1F会議室 「ラウンドフィットネスルーム」	
対象	高校生以上 ※保護者同伴に限り、中学生の利用も可	
定員	1開催につき10名	
料金	1回 200円（1時間）	
注意事項	会議室の利用状況により曜日、時間区分により利用できない場合がございます。予めご了承ください。 原則、指導者がつかないプログラムです。決して無理はせず、休憩をとりながらご自分のペースで運動を行ってください。	

予約～受付・当日の利用までの流れ

予約

- 窓口、電話などで予約をしていただきます。
- ご希望の日時をお伝えください。

受付

- 受付にて予約の確認と利用料の支払をお願いします。
- 初めての方には事前に利用者登録をしていただきます。

利用

- 運動に適した服装、シューズでご参加ください。
- 汗拭きタオル、飲料などご用意ください。
- 初めての方には、マシンの使用方法やプログラムの流れなどをご説明いたします。



予約・お問合せはこちらまで
名古屋市体育館 : TEL (052) 872-6655
(指定管理者: シンコースポーツ株式会社名古屋支店)

