

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

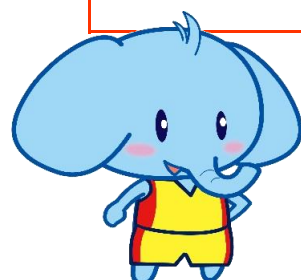
DVDを見ながら行うから、初めての方でも本格的なマーチやステップができちゃいます。

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

利用時間	火曜日	18:00 ~ 20:00	（最終受付：19:30）
	水曜日	11:00 ~ 20:00	（最終受付：19:30）
	木曜日	11:00 ~ 20:00	（最終受付：19:30）
	金曜日	11:00 ~ 18:00	（最終受付：17:30）
※利用状況により変更があります。予めご了承ください。			
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	10名		
料 金	1回 200円 ※初回講習会同額		
受 付	事前に受付窓口にて受付表記入と利用料金をお支払いください。		

初回講習会	水曜日	14:00 ~ 14:30、18:30 ~ 19:00
	木曜日	10:30 ~ 11:00、14:00 ~ 14:30
	木曜日	10:30 ~ 11:00、14:00 ~ 14:30
※講習会は事前予約が必要です。お電話、受付にてお申し付けください。 マシンの使用方法等 説明後、実際にトレーニングできます。		

備 考	※運動のできる服装と室内用シューズをご用意ください（他、汗ふきタオルなど）
	※講習会開催の時間は、一般での利用を中止させていただきます。
	ただし、講習会の開催が無い場合は通常通り、ご利用いただけます。
	※直前に会議室の利用予約が入った場合、ラウンドフィットネスの開催を中止することがございます。開催情報などは名古屋市体育館までお問合せください。



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)

