

ラウンドフィットネス

～初めての方向のための無料体験会～

運動を始めたいけどどうしていいかわからない方、音楽に合わせて楽しく気軽に運動したい方、長時間歩きたい走りたいするのがつらい方、ただのトレーニングが退屈な方にオススメです♪

4/30(月)
1日限定



日時	4月30日(月)
場所	名古屋市体育館 会議室
実施時間	① 10:00 ~ 11:00 ② 11:00 ~ 12:00 ③ 13:00 ~ 14:00 ④ 14:00 ~ 15:00
定員	①～② 各10名 [当館のラウンドフィットネスが初めての方に限ります]
参加料	無料
申込方法	電話、窓口 [3/26(月)より先着順]
持ち物	運動靴、運動に適した服装、飲み物、タオルなど



※各時間、最初の20分程度で器具の使い方、ラウンドフィットネスの進め方を説明いたします。
残りの時間は、ご自由にラウンドフィットネスをお楽しみください。
その都度、個別に質問は受け付けますので、お気軽にお尋ねください。



名古屋市体育館
指定管理者：シンコースポーツ株式会社
名古屋支店
〒456-0023
愛知県名古屋市熱田区六野 2-5-3
電話：052-872-6655
Mail: nagoya-gym@shinko-sports.com



-ラウンドフィットネスとは-

サーキットトレーニングと呼ばれるトレーニングプログラムの一種で、圧抵抗式トレーニングマシンを用いた筋力運動とボードの上でマーチやステップなどの有酸素運動を30秒ずつ交互に行うトレーニングです。

ウエイトトレーニングと異なり一つの種目を実施した後、休息をとることなく次の種目に移行して運動を行います。

持続して負荷を加える事により筋力強化と同時に全身の持久力向上にもつながります。脂肪燃焼効果も期待できるので減量目的の方にはおススメです。

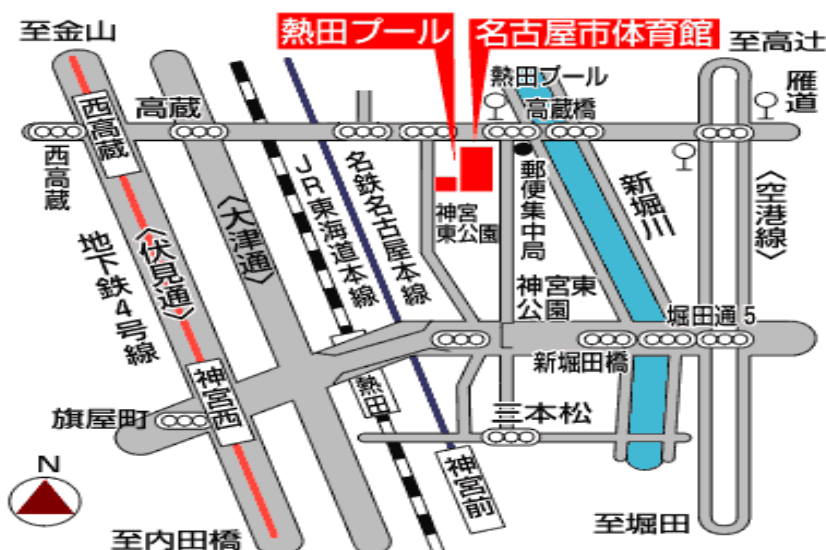
-筋力運動効果-

筋力向上、筋肉量の増加、体型の改善、基礎代謝量の増加＝体脂肪がつきにくい



-有酸素運動効果-

体脂肪の減少、心肺機能の改善＝生活習慣病予防



名古屋市体育館までのアクセス

- 地下鉄名城線「西高蔵」下車
徒歩 15分
- JR 東海道本線「熱田」下車
徒歩 10分
- 名鉄名古屋本線「神宮前」下車
徒歩 13分
- 市バス
金山 15 「熱田プール」下車すぐ
基幹 1 「雁道」下車 徒歩 7分