

ラウンドフィットネス

で運動不足を解消しよう!!

○ラウンドフィットネスとは

有酸素運動（ステップ）と筋力運動（油圧抵抗式マシン）を30秒ずつ交互に行う簡単エクササイズです。

効果：脂肪燃焼、基礎代謝向上、引き締め、腰痛改善、冷え性改善など

DVDを見ながら誰でも運動を楽しめます。

○利用時間： 10時～11時 / 11時～12時 / 13時～14時
14時～15時 / 16時～17時

（施設利用状況に合わせて、土日祝も開催いたします）

○利用料金： **1回1時間 100円**

（9/15～料金変更・初めての方は初回無料です）

○持ち物： 動きやすい服装と靴でお越し下さい。
タオル、飲み物

○定員： 10名まで一緒に運動できます。

- 注意事項：
- ・ご利用は高校生以上となります。
（保護者同伴に限り中学生も利用可能です）
 - ・予約制です。
（予め、窓口又はお電話にて予約をして下さい）
 - ・施設の利用状況により利用できない場合がございます。
（予め、ご確認の上ご利用下さい）
 - ・体調がすぐれない方は利用を控えてましょう。

【お問合せ】

青梅市御岳交流センター TEL：0428-79-0720

指定管理者シンコースポーツ株式会社

