

運動不足解消  
シェイプアップ  
健康づくりに

# ラウンドフィットネス<sup>®</sup>

## 利用時間

9:00~21:00

※最終受付20:30

## 料金

1回 200円



## ラウンドフィットネスって

油圧抵抗式マシンを使った筋カトレーニングと音楽を聴き、映像を見てステップを行う有酸素運動を30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。

## 利用方法

中学生以上が利用可能です。

運動しやすい服装、シューズが必要です。

更衣室・シャワー室も別途料金なしで利用できます。

お申し込み・お問い合わせ

開催場所：湖西運動公園 会議室

053-576-4795 お気軽にお問い合わせください。