

『ラウンドフィットネス』

利用方法のご案内

1. ラウンドフィットネスとは

油圧抵抗式マシン運動（筋力運動）と、音楽も聴きながら映像を見てステップ台の上でマーチ、ステップ等の有酸素運動を 30 秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。時計回りで 1 周各 5 種目計 10 種目を繰り返し、運動時間目安は 5 周、30 分程。

2. 利用可能日時

月～土曜日	10:00	～	21:00
日曜日（第 2・第 4）	10:00	～	17:00

3. 料金（1 回）

■大人・学生（中・高・大）	500 円
■パスポート会員	300 円
■教室受講生	400 円

※時間制限はありませんが、定員は 10 名となります。

4. 利用方法（必要なもの）

- 運動しやすい服装で**必ず室内用運動シューズを履いて利用してください。**
（けが防止のため）。
- タオル、飲み物は各自持参してください。
- **必ず受付にて利用受付と料金の支払いをしてからご利用ください。**
- 更衣室・シャワー室をご利用いただけます。貴重品等紛失の責任は一切負えませんので十分にご注意ください。
- 空調はスタッフが調節させていただきます。
- 何かございましたら一階受付でご確認下さい。（スタッフが時々巡回します）。

5. トレーニング実践の方法と注意事項

- けが予防のため運動の前後にはストレッチ（準備運動・整理体操）をしましょう。
- ラウンドフィットネスのスタートはどこからはじめてもらってもかまいません。
- **30 秒ごとの笛の合図で、必ず時計回り（左隣）に移動してください。**
- トレーニングマシン（筋力運動）とステップ（有酸素）運動を交互に行ってください。
- マシンのみ、ステップ（マーチ）のみ、特定のマシンのみの実施も可能ですが、ほかの利用者の 30 秒時計回り進行の妨げにならないようにしてください。
事故・トラブル防止のためこのルールは厳守をお願いします。

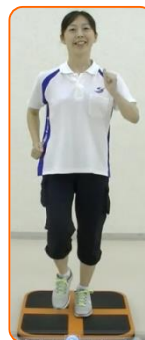
利用について不安な方はスタッフにお声掛けください。

油圧抵抗式マシン運動（筋力運動）



- 各マシンの前に説明看板がありますので、はじめは説明をみて使用方法や効果を確認しながらご利用ください。
※ほかの利用者がいる場合は 30 秒での移動を厳守してください。
- 負荷（重さ）は各マシンごとに一定にしてあります。
負荷（重さ）が足りない方は**動かすスピードを早くすることで抵抗が強くなります。**
回数やスピードの目安はありませんので、30 秒間でできる回数行ってください。

ステップ（マーチ）有酸素運動



- モニターの映像をみて各マシンの間のステップ台のところで足踏み・各種ステップを行ってください。モニターが見やすい方向を向いて行いましょう。
- テンポは各自調整して音楽にあわせる必要はありません。無理のないように難しい、きついときはその場足踏みのみでもかまいません。