

ラウンドフィットネス利用案内

【ラウンドフィットネス利用案内】

- ◇ 施設利用時間 (右図参照)
- ・ご利用は先着予約制となります。
- ・初回講習参加者を含めて5名が定員となります。
- ※施設の利用状況によって実施できない場合もあります。
- ◇ 初回講習会
- ・初めてご利用される方は、1日5回行われる初回講習会を受けてください。講習は15分程度です。
- ◇ 休館日 毎週火曜日(祝日の場合は開館)、年末年始
- ※ 諸事情により臨時休館の場合があります。
- ◇ 利用料金 200円(税込) / 1回(45分)
- ◇ 予約方法 受付窓口または電話にて7日先まで予約可能。
- ※ 定員に満たない場合はご予約なしでも利用可能です。
- ◇ 対象 高校生以上

区分	定員
① 10:00~10:45 (10時から初回講習会開催)	5人 ※要予約
② 11:00~11:45	
③ 12:00~12:45 (12時から初回講習会開催)	
④ 13:00~13:45	
⑤ 14:00~14:45 (14時から初回講習会開催)	
⑥ 15:00~15:45	
⑦ 16:00~16:45 (16時から初回講習会開催)	
⑧ 17:00~17:45	
⑨ 18:00~18:45	
⑩ 19:00~19:45 (19時から初回講習会開催)	

【ラウンドフィットネス利用手順】

- ◇ チケット(当日券or回数券)を券売機にて購入ください。
- ◇ フロント受付でポイントカードとチケットを提示してください。
- ◇ ラウンドフィットネス受付簿に必要事項を記入してください。
- ◇ 更衣室にてお着替え後、会議室にてラウンドフィットネスを利用いただけます。
- ◇ ラウンドフィットネスを終えましたら、フロント受付にて終了時刻を記入してください。(お忘れ物がないかご確認下さい。)

【ラウンドフィットネスご利用上の諸注意】

- ◇ 運動に適した服装(伸縮性のあるもの)をし、室内用の運動靴を必ず着用してください。忘れた方のご利用はお断りします。
- ◇ 貴重品は各自で管理してください。
- ◇ トレーニングは、自分の目的や体力・筋力に合わせて行うようにしてください。
- ◇ 飲み物の持ち込みはフタがあり、割れにくいもの(ペットボトル・水筒など)をご使用ください。
- ◇ 食べ物の持ち込み・食事はできません。(上越の間をご利用ください)
- ◇ 会議室内での通話や写真撮影はご遠慮ください。
- ◇ 病気・ケガ・既往歴のある方は、かかりつけの医師に相談の上ご利用ください。利用中に具合が悪くなった場合は直ちに利用を中止し、お近くのスタッフにお知らせください。

【ラウンドフィットネスルーム内でのマナー】

- ◇ トレーニング器具は大切に取り扱いってください。
- ◇ 大声をあげたり、器具を独占するなど、他の利用者に迷惑のかかる行為はご遠慮ください。安全上危険とスタッフが判断した場合、ご利用をお断りすることがございます。

その他、ご不明な点はスタッフまでお尋ねください!

ラウンドフィットネスで

楽しくエクササイズ!



5機種 10 種目の
トレーニングを行います。

マシン運動とステップ台上での
運動を 30 秒ずつ交互に行います。
時計回りに動いていきます。

脂肪燃焼! 基礎代謝量アップ!