

# ラウンドフィットネス

モニター視聴で簡単♪  
セルフ開催のご案内



料金  
200円

有酸素運動と  
(ウォーキング・ステップ)

筋力トレーニングを  
(油圧式マシン5台)

30秒ずつ交互に行なう  
エクササイズです！

**\* 毎日開催 \***  
先着10名 予約不要です

① 9:00~10:00

② 11:00~12:00

③ 14:00~15:00

※月曜の②はお休みです

## 有酸素運動 + 筋力トレーニング

有酸素運動：15分以上行くと脂肪燃焼！ダイエット効果はもちろん、心肺機能もアップし、疲れにくい身体に！

筋力トレーニング：油圧式マシンで全身の筋力アップを行い基礎代謝量を向上、脂肪のつきにくい身体に！

汗をかいたり筋肉に刺激を与えることで新陳代謝もアップ！  
いつまでも元気な身体を手に入れましょう♪

- 運動の出来る服装で、お飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください
- 休館日等は休講になります

☎ 松戸運動公園 047-363-9241

**インストラクターによる教室も開催しています！教室のスケジュールをご確認ください！**