

ラウンドフィットネス 利用ガイド

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）とステップ台上でのマーチ、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。
- 筋力向上、筋肉量アップ、心肺機能向上、脂肪燃焼、肩こり・腰痛・冷え性の改善などの効果が期待されます。

利用案内

《時 間》 午前9時30分～午後3時30分
※利用は原則として1回60分以内の入替制とします。

	開始時間	終了時間
①	9:30 ~	10:30
②	10:30 ~	11:30
③	11:30 ~	12:30
④	12:30 ~	13:30
⑤	13:30 ~	14:30
⑥	14:30 ~	15:30

《休館日》 第1・第3・第5土曜日、第2・第4日曜日、祝日及び年末年始
※日曜日から始まる月は、第2・第4土曜日、第2・第4日曜日が休館日となります。

《場 所》 けやき荘 機能回復訓練室

《対 象》 高校生以上ならどなたでも

《料 金》 200円 ※市内に住所を有する60歳未満・市外の方は別途センター使用料がかかります。

《利用の手順》

- ① 利用は予約制とし、利用したい時間を受付窓口に申し込みます。
利用日の1週間前から直接または電話で予約が可能です（次回予約は1回のみとなります。）。
※電話予約時間は、午前9時から午後4時までとなります。
- ② 利用日に受付窓口で「利用者カード」を提出し、利用料金をお支払いください。
（①の枠以外は利用開始時間の15分前から受付が可能です。）
※予約時間から15分経過してもご来館されない場合、自動キャンセルとさせていただきます。（交通機関の遅延等の場合はご連絡いただきますようお願いいたします）

※1回の利用につき1ポイント押印します。30ポイントたまったカードは、次回以降「無料券」として使用できます。

- ③ 受付窓口でリストバンドを受け取り、開始時間になりましたら入室し、運動を開始してください。
- ④ 入替のため、終了時間の5分前には運動をやめ、ご退室をお願いします。
- ⑤ 受付窓口でリストバンドを返却し、「利用者カード」をお受け取りください。
※はじめて利用する方は、必ず初回講習会を受講してください。(予約制、電話可)
- ⑥ 利用定員(同時に利用できる人数)は5人までとさせていただきます。
- ⑦ 運動の際は、両隣の人とマシンやステップ台1台分以上の間隔をおあげください。
- ⑧ 運動中や休憩中は周囲の人との会話は極力お控えください。

利用上の留意事項

- ① **室内用運動靴**、運動できる服装、タオル、飲み物をご用意ください。
なお、着替える場合は、浴室の脱衣室を利用すること。
※脱衣室利用可能時間：午前10時～午後3時
- ② 運動の際は、受付で渡されるリストバンドを必ず手首に付けてご利用ください。
また、リストバンドは他の人に貸さないでください。
- ③ 運動の前後はストレッチを行ってください。
- ④ スタートする際は、どのマシンやステップ台からでも始められます。
- ⑤ マシンの負荷は勝手に変更しないでください。
- ⑥ 30秒で笛が鳴りますので、順次、左側のマシンやステップに移動してください。
- ⑦ 一回の運動時間の目安は30分程ですが、その日の体調や体力に合わせて行ってください。
- ⑧ 原則として指導員がつかないプログラムになりますので、無理のない運動を心がけてください。
- ⑨ 熱中症等の予防のため、適宜休憩を取り、こまめに水分補給を行ってください。
- ⑩ 予約を変更またはキャンセルする場合は、必ず連絡をお願いします。

申込み・問合せ

越谷市立老人福祉センターけやき荘
越谷市新川町二丁目55番地
電話：965-5822

7月1日