

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分以内の入替制とする。

	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** ※市内在住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む。利用日の1週間前から直接または電話で予約も可（次回予約は1回のみ）

②利用日に受付窓口で「利用者カード」を提出し、利用料金を支払う。（①の枠以外は利用開始時間の15分前から受付可）

※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）

〔裏面に続く〕

- ③受付窓口でリストバンドを受け取る。開始時間になったら入室し、運動を開始する。
 - ④終了時間の5分前には運動をやめ、退室する。
 - ⑤受付窓口でリストバンドを返却し、「利用者カード」を受け取る。
- ※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人までとする。
 - ⑦運動の際は、両隣の人とマシンやステップ台1台分以上の間隔を空けること。
 - ⑧運動中や休憩中は、周囲の人との会話は極力控えること。

利用上の留意事項

- ①**室内シューズ**、運動できる服装、タオル、飲み物を用意すること。
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おくこと。また、リストバンドは他の人に貸さないこと。
- ③運動の前後はストレッチを行うこと。
- 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ること。
- ⑤マシンの負荷は勝手に変えないこと。
- ⑥30秒で笛が鳴るので、順次、左側のマシンやステップに移動すること。
- 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うこと。
- ⑧原則として指導員がつかないプログラムなので、無理のない運動を心がけること。
- 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うこと。
- ⑩**予約を変更またはキャンセルする場合は、必ず連絡を入れること。**

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