

# 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》 毎週火曜日（火曜日が祝日の場合はその翌日）、年末年始  
《場 所》 ひのき荘 2 階 機能回復訓練室（利用申込みは 1 階受付窓口）  
《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）
  - 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入替のため、終了時間の 5 分前には運動をやめ、退室する。
  - ⑤受付窓口に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）

〔裏面に続く〕

- 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、更衣室を利用すること。（利用定員は男女それぞれ1人）
- 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。
- 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。
- ⑤ マシンの負荷は勝手に変えないこと。
- ⑥ 30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ひのき荘  
越谷市川柳町二丁目507番地1  
電話 973-7903