

ラウンドフィットネス 開始のお知らせ

3月23日よりラウンドフィットネスの利用を開始いたします。
下記時間に使い方について説明を行いますので、ご利用ご希望の方は下記の時間にラウンドフィットネス前にお越しください。

《 時間 》

9:30 / 10:30 / 11:30
12:30 / 13:30 / 14:30
15:30 / 16:30 / 17:30
18:30 / 19:30

《 定員 》

5名

ラウンドフィットネス注意事項

～下記の事項に注意してご利用ください。～

1. ご利用の際はトレーナーにお声掛けをお願いいたします。
2. 手指消毒をしてから使用してください。
3. 使用方法を聞いてからご利用ください。
4. 1周5分の30分プログラム。
30分継続が難しいと感じた際は、途中で抜けることも可能です。
5. どのマシンから始められますが、周囲の方がマシンを使用している際はマシンから行ってください。ステップの場合はステップ運動
6. 負荷設定を変更した際は、必ずもとに戻してください。