



シンコースポーツ神奈川県立武道館



# ラウンド フィットネス講座

令和3年4月  開講予定!

ラウンドフィットネスとは  
軽快な音楽に合わせた**有酸素運動**と  
油圧式マシーンをを使った**筋力トレーニング**  
とのハイブリットトレーニングです



## 初心者コース

★ 基礎体力の向上・持久力アップ  
★ 生活習慣病の**予防**・**ストレス解消**  
★ 肩こりや腰痛の**改善**・**予防** 等  
さまざまな効果が期待できます!!

## 無料体験教室開催!!

場 所： 当館会議室  
料 金： 個人利用 1回220円  
持ち物： シューズ  
対 象： 中学生からお年寄り  
までどなたでも参加していただ  
けます。

### ➤ 初心者コース

5月12・13・18日 14時~16時

### ➤ 中級者コース

5月15・16日18時30分~20時30分