

ラウンドフィットネス®

◎ラウンドフィットネスとは

油圧抵抗式マシンによる筋力運動とステップ台でのマーチ・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

● 負荷を掛けたい場合は
スピードをアップ
させましょう!!

DVD動画を見ながら
インストラクターに
合わせて
リズムカルにステップ
しましょう



30秒ずつ
交互に行う
サーキット
トレーニング



◎運動効果

脂肪燃焼、筋肉量の増加、
体力向上、基礎代謝向上、
肩こり腰痛予防、生活習慣
病予防、ダイエットなど

◎ご利用案内

ケガのリスクが低く年齢・性別を問わず安心して運動できます

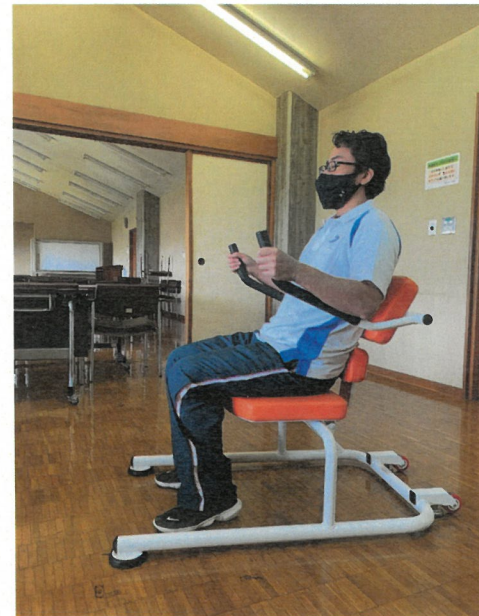
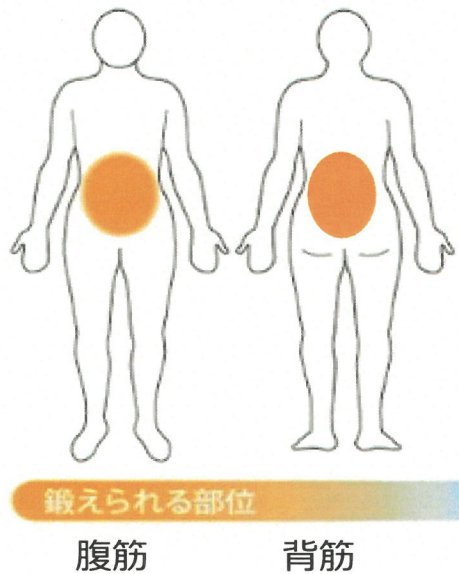
料 金	1回	330円
利用時間	9:30~20:30 時間内であれば入退室は自由です	※始めての方は説明を行います。 窓口でお申し出ください。
マシン五種+ステップ運動で一周5分(1R) 2R+休憩を1セット 2セット程度から始めてみることをオススメします ただし無理は禁物 ご自身の体力に合わせてご自由に		
利用日	武道館休館日及び夜間休館日以外はいつでも利用可	
定 員	10名様まで一緒に運動できます	
会 場	1F管理棟	参 加 資 格
服 装	トレーニングウエアがおすすめです 必ず 室内用運動靴を持参 ください	
トレーニングが終わりましたら	油圧抵抗マシンの除菌をお願いします	

◎注意事項

- 加圧ダイヤルは触らないでください。
- シューズの貸し出しはありません。必ず持参してください。
- 体調が優れないときは無理せず運動をお控えください

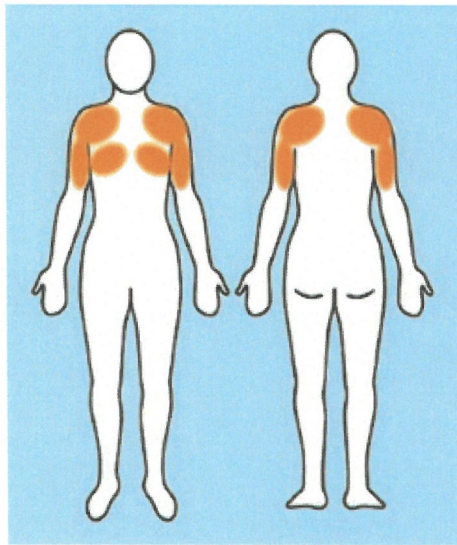
器具とその運動の効果

腹部と背中をトレーニング出来ます。体幹を鍛えることにより姿勢が安定し歩行時に足の運びの安定性が向上します。また腹筋を鍛えることで呼吸が深くなり全身の血液循環や代謝なども改善されます。



器具とその運動の効果

胸・腕・肩などをトレーニング出来ます。胸や肩などを鍛えることにより歩行時に背筋を伸ばして歩くことができます。腰痛や肩こりなどにも効果的です。



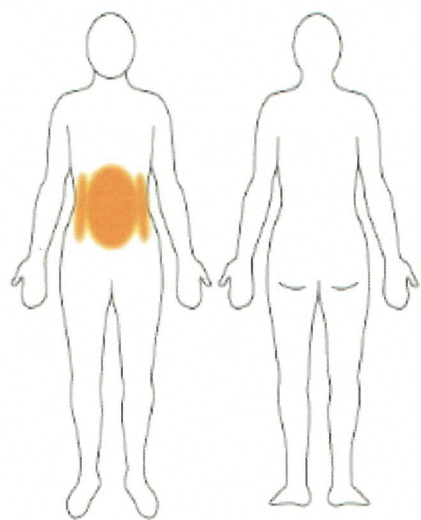
鍛えられる部位

大胸筋 三角筋
上腕二頭筋 上腕三頭筋



器具とその運動の効果

体幹をトレーニング出来ます。腹斜筋・腹直筋を鍛えることにより姿勢が安定し歩行時に足の運びの安定性が向上します。また腰痛を予防改善し、ウエストを引き締めます。



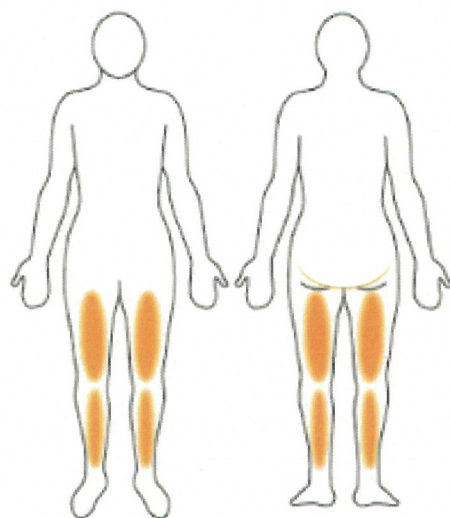
鍛えられる部位

腹斜筋・腹直筋・上腕三頭筋 等



器具とその運動の効果

太ももをトレーニング出来ます。大腿筋を鍛えることにより股関節の安定性向上を図り、歩行やいすからの立ち上がり、階段の上り下りをスムーズにします。また基礎代謝向上に大きな効果があり、ダイエットに繋がります。



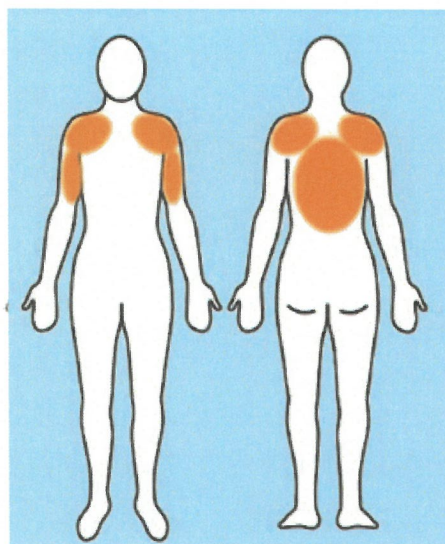
鍛えられる部位

大腿四頭筋・大腿二頭筋



器具とその運動の効果

肩や背中などをトレーニング出来ます。肘の上げ下ろしによる背中から肩関節・腕を含めた上半身の改善運動により筋肉をやわらげる収縮運動になり、血行がよくなります。また肩こりを予防改善します。



鍛えられる部位

三角筋・背筋上部・上腕二頭筋



器具とその運動の効果

リズムに合わせてステップ台の中心からずれないようにバランスよくステップを踏むことで有酸素運動の効果を得られます。



クロスタッチ



ニーアップマーチ



1・2・3 キック



アームカール



サイドレイズ



1・2・3 パンチ&キック