

# ラウンドフィットネス



油圧抵抗式のトレーニングマシンで行う筋力トレーニングと  
ボード上でマーチやステップなどの有酸素運動を30秒ずつ  
交互に行うサーキットトレーニングです。  
これから運動を始めたい・日頃の運動不足を解消したい・  
体力の低下を感じるなど様々な方に対応できるマシンと  
なっています♪

## 松戸運動公園 体育館 小体育室1

月曜日 1/7・14・21 10:00~10:50

火曜日 1/8・15・22・29 13:30~14:20

料金:1回700円

※体育館受付にてお支払いをお願いします。

◎年齢・性別関係なく楽しめます♪

◎1回の教室の定員は最大で12名です。満員になった場合はお断りさせて頂く場合も  
ございます、あらかじめご了承ください。

運動の出来る服装で、お飲み物、タオル、室内用シューズをお持ちください  
お問合せ 松戸運動公園 047-363-9241