

2026年

GW  
特別

【特別開催日】

5月2日(土)

～6日(水)

LET'S  
TRY!

# ラウンド フィットネス



「有酸素運動」「無酸素運動」を30秒ずつ交互に行う「1回30分」  
のトレーニングで、効率よくシェイプアップできます！

【詳細】

1回:30分

- 5/2(土) ①13時②14時③15時④16時
- 5/3(日)～6日(水) ①10時②11時③13時④14時⑤15時
- 場所：2Fトレーニング室 ●定員：各8名(先着)
- 参加費：1回200円 ●対象年齢：15歳以上(中学生を除く)
- 持ち物：室内シューズ、タオル、水分 ●服装：動きやすい衣類

【参加方法】

- ①開催時間30分前から受付で申込書を記入～券売機でチケット発券
  - ②整理券を受け取り待機～10分前からトレーニング室入場開始
  - ③毎時00分～30分までDVDに合わせて運動をします
  - ④30分になったら終了し、片付け・消毒をし「40分」にはトレーニング室を退室してください ※前後に更衣室のご利用は可能です
- ※開始10分前から入室可能。入室後、ストレッチでのご利用は可能です。