

スポ公の

ラウンド フィットネス

# Round Fitness



## 利用時間

9:00～21:00

※最終受付 20:30

## 料金

1回 100円

おトクな回数券もあります。

11枚綴り 1,000円

当日の予約  
受付開始!

※利用当日の

9時～20時30分まで

電話・窓口で

予約を受付!

【1回のご利用は90分以内】

## 利用方法

中学生以上が利用可能です。

運動しやすい服装、屋内用シューズが必要です。

更衣・シャワー室も、別料金なしで利用できます。

同時利用 1組のみで安心! ヒトの目も気になりません。



## ラウンド フィットネス って?

油圧抵抗式マシンを使った筋カトレーニングと

音楽を聴き、映像を見て、ステップを行う有酸素運動を

30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングです。

運動不足解消、シェイプアップ、

健康づくりに!



春だ! 春だ! スポ公へ行こう~

SAIKI MULTI-SPORT PARK

佐伯総合スポーツ公園



佐伯中学校前交差点を入ります。 廿日市市津田545 Tel. 0829-72-1601