

# ラウンドフィットネス 利用ガイド

## ラウンドフィットネスとは

油圧抵抗式マシン運動(筋力運動)とステップ台上でのマーチ、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。

筋力向上、筋肉量アップ、心肺機能向上、脂肪燃焼、肩こり・腰痛・冷え性の改善などの効果が期待されます。

## 利用案内

《はじめての方》

- ・利用に際しては、初回講習会を受講することを必須とする。
- ・初回講習会は1日2回(午前10時～午前11時、午後4時～午後5時)
- ・初回講習会を実施中は、一般の利用はご遠慮いただきます。
- ・初回講習会は予約制とし、講習日1週間前から前日の午後9時まで受付可能。(当日の飛び込み講習は利用状況を考慮して実施の有無を判断いたします。)

《利用時間》午前9時～午後8時

※利用は原則として1回60分までとする。

《場所》岩槻温水プール

《対象》高校生以上の方ならどなたでも

《料金》1回 200円/60分

《利用の手順》

- ①ラウンドフィットネスの初回講習会を、電話または窓口で講習日1週間前から予約する。
- ②当日、窓口にてラウンドフィットネス利用者登録票を記入し、利用料金200円を支払う。
- ③初回講習会を受けて、利用者カードを受け取る。

※初回講習会を受けた方は、次回からは予約不要でラウンドフィットネスのご利用が可能です。

- ④次回以降はラウンドフィットネスご利用時に、受付窓口にて利用者カードを提出し、利用料金200円を支払う。

※1回あたりの利用定員(同時に利用できる人数)は、5人までとなりますので利用者が多い場合はお待ちいただく場合があります。

- ⑤受付窓口でリストバンドを受け取り、身につける。
- ⑥ラウンドフィットネスご利用後、リストバンドを受付窓口に返却し、利用者カードを受け取る。

## 利用上の留意事項

- ①室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物(ペットボトルまたは水筒などの蓋がついているもの) ※ビン・カン不可
- ②1回のトレーニング時間の目安は30分程度ですが、その日の体調に合わせてご自身で時間の調整をお願いいたします。  
※1回のご利用は最大60分までとする。
- ③運動の際は、受付で渡されるリストバンドを必ず手首に付けておくこと。  
また、リストバンドは他の人に貸さないこと。  
※ラウンドフィットネスご利用後はリストバンドを速やかに受付窓口にご返却ください。  
※一度リストバンドをご返却されましたら、再度ラウンドフィットネスご利用時に200円の利用料金がかかります。
- ④運動の前後はストレッチを行うこと。
- ⑤スタートする際は、どのマシンやステップ台からでも始めることができます。
- ⑥マシンの負荷の設定は勝手に変えないこと。
- ⑦30秒で笛が鳴るので、順次、左側のマシンやステップ台に移動する。
- ⑧原則として指導員がつかないプログラムなので、無理のない運動を心がけること。
- ⑨熱中症等の予防のため、適宜休憩を取り、こまめに水分補給を行うこと。
- ⑩初回講習会の予約を変更またはキャンセルする場合は、必ず連絡を入れること。

## 申し込み・問合せ

岩槻温水プール

さいたま市岩槻区本丸3-17-2

電話 ☎48-758-2301

[岩槻温水プール - 岩槻温水プール/大和田公園プール \(iwatsuki-owadapool.com\)](http://iwatsuki-owadapool.com)