

ラウンドフィットネスのご利用方法

- ①ラウンドフィットネス開催時間帯に
1F受付にて申込を行う
- ②トレーニングルーム利用証と料金を受付に出す
- ③利用証番号を受付簿に記載 ※「ラウンドフィットネス」への参加には
- ④チップを受け取り、2F会場へ トレーニングルーム利用証が必要です。
利用証を持っていない場合は、事前に
「トレーニングルーム利用講習会」へ参加してください。

⑤利用後、受付にチップを返す

配布用：ラウンドフィットネス開催日程表

	日	月	火	水	木	金	土
午前				1	2	3	4
午後							○
夜間						トレ課	○
午前	5	6	7	8	9	10	11
午後		○		トレ課		ボディ パンプ おまき	トレ課
夜間	トレ課	○					○
午前		★		トレ課			
午後	12	13	14	15	16	17	18
夜間	○	○			トレ課		トレ課
午前				トレ課		○	
午後	19	20	21	22	23	24	25
夜間		○				○	トレ課
午前		○					○
午後	26	27	28				
夜間		○					

- ※「○」印のある時間帯に機器が設置しております。
音楽に合わせて運動スタート♪
- ※「★」印のある時間帯にはスタッフがいます。
機器の使い方や運動方法で
分からないことがありましたら
気軽に聞いてみてください。

三島市民体育館