

1回30分のお手軽フィットネスで  
気軽に健康づくり!



TTCアリーナ

# ラウンドフィットネス

**【営業時間】 9:00~21:00**  
**(日曜開催時は17:00まで)**

**【営業日】 毎月の開催予定カレンダーを  
ご確認ください(ホームページ・館内掲示)**

※施設利用状況により利用できない  
日時があります。急な変更等がある  
場合もありますので、あらかじめご了承  
ください。

【利用料金】

1回 ¥300 ※時間制限なし

【対象】

16歳以上

【利用定員】

同時にご利用できるのは10名まで

【持ち物】

運動しやすい服装

室内シューズ(スリッパ不可)

タオル 飲み物

ステップ台で行う有酸素運動と  
トレーニングマシンによる筋力運動を  
30秒ずつ交互に行うサーキットトレーニングで  
脂肪燃焼、筋力アップに効果あり!  
女性や高齢の方も安心して利用できます

【お問い合わせ先】

府中市立総合体育館  
(TTCアリーナ)

TEL:0847-41-8500

広島県府中市土生町416-4