

1回30分のお手軽フィットネスで  
シェイプアップ!

TTCアリーナ

# ラウンドフィットネス

## 無料体験会

### 3月14日・15日・16日・17日

### 各日4回開催(10時・13時・15時・19時)

#### 【申し込み方法】

参加をご希望される日時の空き状況を  
アリーナ事務所へご確認ください。  
ご利用には事前予約が必要です。

#### 【対象】

16歳以上

#### 【定員】

各回10名(先着)

#### 【持ち物】

運動しやすい服装  
室内シューズ(スリッパ不可)  
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