

あさきた

ラウンド フィットネス



開始日：令和 **4** 年 **4** 月 **17** 日（日）～

開催日：毎月更新する**開催カレンダー**をご確認ください。**歩行の安定**

開催時間：9時00分～18時00分（最終受付17時00分）

会場：安佐北区民文化センター 大広間



利用時間：1回1時間まで

内容：5機の油圧マシンを使用して全身運動が可能です。
TVモニターを見ながらステップを加えると更に効果的です。
自由に参加、自由に退出でき、自分のペースで運動ができます。
※インストラクターはおりません

利用料：1回 300 円
パスカード（10回分）2,000 円

肩こり予防・改善

受付方法：当センター事務室へお越しください。

腰痛予防・改善

その他：**室内用運動靴**をご持参の上、運動ができる服装でお越しください。

必須



猫背予防・改善

先行無料体験期間

興味のある方は、お気軽にスタッフにお声がけください。

令和 **4** 年 **3** 月 **16** 日（水）～ **4** 年 **4** 月 **16** 日（土）

※3月の開催日は裏面の開催カレンダーを確認してね！

2022年3月

安佐北区民文化センター

あさきたラウンドフィットネス 開催カレンダー

★休館日・× あさきたラウンドフィットネスの営業はありません
 ★各日9時00分～18時00分で開催。最終受付は17時00分です。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13	14 休館日	15	16 9:00～ 18:00	17 9:00～ 18:00	18 9:00～ 18:00	19 9:00～ 18:00
20 9:00～ 18:00	21 9:00～ 18:00	22 9:00～ 18:00	23 9:00～ 18:00	24 9:00～ 18:00	25 9:00～ 18:00	26 9:00～ 18:00
27 ×	28 休館日	29 9:00～ 18:00	30 9:00～ 18:00	31 9:00～ 18:00	1	2
3	4	5	6	7	8	9

※開催日カレンダーは毎月20日頃に次月分を公開します。
 ※施設利用予約状況により、開催日時が変更になる場合がございます。
 ※イベント等で駐車場が混雑する場合がございます。

★必ず室内用の運動靴をご持参ください。



●新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合がございます。

【新型コロナウイルス対策にご協力ください】



1度に利用できる人数を5人に限定させていただきます。

先に5人が利用中の場合は、お待ちいただく場合もございます。

尚、ご利用中はマスクをはずしても良いですが、はずしたまま会話をすることはご遠慮ください。