

せいこドームからのお知らせ

2か月限定！ アリーナ夏季営業開始！

解氷作業も終わり、アリーナがスポーツコートとして使用できる季節がやって来ました。雨の日も体を動かせる広々空間。インラインホッケーはもちろんのこと、かけっこやボール遊びなど、様々な用途にご利用いただけます。歩きはじめのお子さんにもオススメです！

【期間】5月2日(水)～6月22日(金)

【料金】大人 160円、高校生 110円、中学生以下 60円

※アリーナ利用許可書を提示すると無料になります

上靴でご利用ください(スパイク使用不可)。団体利用が入っている場合は使用できません。ご利用の際はせいこドームまでお問い合わせください。

ママヨガ+マタニティヨガ

【日時】

・ママヨガ…5月10日～6月28日(毎週木曜日)

・マタニティヨガ…毎月第3木曜日

それぞれ、13:00～14:30

【参加対象者】

・ママヨガ 生後4ヶ月～

・マタニティヨガ 妊娠4ヶ月～生後4ヶ月

☆今年から、毎月第3木曜日はママヨガとマタニティヨガの併催になります。ママ友・プレママ友ができるチャンス！

春期教室参加者募集中！

4月からスタートした教室に、若干の空きがあります。体験も大歓迎。興味のある方はぜひ、せいこドーム(石井)までお問い合わせください！

毎週水曜日：大人水泳教室(中級・上級) 13:30～14:30

夜間水泳教室(初中級) 19:00～20:00

毎週木曜日：大人水泳教室(初中級) 13:30～14:30

ショートアクア 14:30～15:00

毎週金曜日：大人水泳教室(上級) 13:30～15:00

今月の教室紹介 「ウォーキングアクア教室」 毎週火曜日 10:30～11:30

プールの中での運動は、関節に負担をかけず筋肉を鍛え、関節の可動域を広げることができます。どんな動きに対しても、水という抵抗が皆さんの体力づくりを応援します。

前半はゆっくりと基本的な歩き方や水の中での動き方を行い、後半は音楽に合わせて思いっきり動いてみます。水の中なので間違えたって平気！60～70代の参加者も多く、楽しく運動しています！



安平町スポーツセンターせいこドーム

営業時間：10時～21時 5月休館日：7、14、21、28日

☎22-3944 FAX：22-3929

◆65歳以上の方は、申請していただければ無料でプールをご利用できます。身分証明書をご持参の上、窓口にて申請をお願いします。

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール		210円	310円	110円
トレーニング室	60円		160円	

◆窓口に届いている忘れ物は、3ヶ月保管し、申し出がなければ廃棄しますので、お心当たりの方は取りに来てください。

ヨガサークル(愛のヨガ教室)

活動中！

日時

*昼の部 毎週金曜日 10:30～12:00

*夜の部 第2・第4金曜日 19:00～20:30

料金 昼夜ともに1回500円

申込み・問合せ

古海 愛 (☎090-5073-3101)



太極拳メンバー募集中

太極拳メンバーを募集しています。興味のある方、体験したい方はぜひお問い合わせください。

日時 毎週土曜日 13:30～15:00

会場 ぬくもりセンター多目的情報ホール

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、底の薄い室内用運動靴

申込み・問合せ 森田 ☎090-8632-5032

