

# せいこドームからのお知らせ

## 【全館】 年末年始休館のお知らせ

【アリーナリンク】 令和5年12月31日(日)～令和6年1月3日(水)  
 【トレーニング室】 令和5年12月31日(日)～令和6年1月3日(水)  
 【プール】 令和5年12月1日(金)～令和6年2月下旬  
 ※12/29(金)・30(土)は全館18時閉館となります。

## 【フロアプログラム】 まだまだ参加者募集！

| 月                        | 火                       | 水                        | 木 | 金                    | 土                       |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|---|----------------------|-------------------------|
| はじめてサーキット<br>10:30～11:00 |                         | はじめてサーキット<br>10:30～11:00 |   | サーキット<br>10:30～11:00 |                         |
| サーキット<br>13:00～13:30     | サーキット 60<br>13:00～14:00 | のびのびストレッチ<br>13:00～14:00 |   | サーキット<br>13:00～13:30 | サーキット 60<br>13:00～14:00 |
|                          | サーキット<br>18:30～19:00    | サーキット<br>18:30～19:00     |   |                      |                         |



【料金】サーキット・はじめてサーキット 300円 /サーキット 60・のびのびストレッチ 500円 (全て1回毎)

【対象】中学生以上

【受付】スポーツセンター窓口またはお電話(☎22-3944)

【持ち物】運動靴・飲み物・タオル

【その他】はじめてサーキットは機器の使い方・ステップをゆっくりと行います。

## 【トレーニング室】 お得な回数券 定期券あります

冬の運動不足にトレーニング室を利用してみませんか。  
 冬道で滑って転ぶ心配がないランニングマシンを6台完備！  
 もちろん歩くのだからOK！自分のペースで運動ができます。

## お知らせ

● ゆっくり体操 ●

令和6年1月11日・18日・25日  
 (各木曜日)

10時15分～11時45分  
 スポーツセンター2階

### ◇トレーニング室ご利用手順◇

- ① 受付窓口にある利用者名簿に必要事項を記入
- ② 入館料のお支払い(料金は右表参照)
- ③ トレーニング室入口で運動靴に履き替える(土足、裸足、サンダル禁止)
- ④ トレーニング開始(1階・2階両方ご利用いただけます。)
- ⑤ マシンの汗をふき取る



※団体利用がある時は2階トレーニング室のご利用はできません。  
 ※1階・2階のトレーニング室移動の際は、ご面倒でも外靴に履き替えて下さい。  
 ※中学生のマシン使用には制限がありますのでご確認ください。

### □トレーニング室回数券

高校生以上(12回分) 1,600円 2回分お得！  
 中学生(12回分) 600円 2回分お得！

### □トレーニング室定期券

高校生以上(1か月) 3,000円  
 中学生(1か月) 1,100円

※定期券作成には顔写真(縦3cm×横2.5cm)が必要です。

### □せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時  
 ※12/29・30は10時～18時  
 休館日  
 令和5年12月31日  
 令和6年1月1日・2日・3日・15日

### 【料金表】

|       | トレーニング室 | リンク  |
|-------|---------|------|
| 中学生   | 60円     | /    |
| 高校生   | 160円    |      |
| 大人    |         | 160円 |
| 60歳以上 |         |      |

### □問合せ

安平町スポーツセンター  
 ☎22-3944  
<https://abisupo.com>