

せいこドームからのお知らせ

【プール】プールプログラム参加者募集！

受講料月額 2,000 円(お好きなプログラム受け放題)

3 月からオープンしたプールもあっという間に 2 か月が経ち、寒さも和らぐ季節となりました。
 プールで本格的に健康作り、体力作りしてみませんか？5 月よりプログラムをリニューアルしました。
 泳ぐだけがプールじゃない！安平町のプールはウォーキング、アクアビクスもできます。
 お子様からシニア世代に幅広くご利用いただけるのが「安平町温水プール」です。ぜひ一度体験してみてください。

火	水	木	金	土	日
プールサイド ストレッチ 10:30~11:00		はじめて水泳教室 10:30~11:30	プールサイド ストレッチ 10:30~11:00		週替りメニュー 1. バタフライ 2. 背泳ぎ 3. 平泳ぎ 4. クロール
ショートアクアビクス 11:00~11:30			ショートアクア 11:00~11:30		
クロール 11:30~12:00		ちょこっとスイム 11:30~12:00	平泳ぎ 11:30~12:00		
週替りメニュー 1. スタート 2. ターン 3. フィン 4. ダッシュ	水中運動 13:30~14:00	およ GO! ひろみ 13:30~14:30	基本のバタフライ 13:30~14:00	水中運動 13:30~14:00	週替りスイミング 13:30~14:30
	週替りスイミング 14:00~14:30			ちょこっとスイム 14:00~14:30	
	水泳教室 19:00~19:45	ウォーキング+おまけ 19:45~20:15	水泳教室 19:00~19:45	ウォーキング+おまけ 19:45~20:15	

【フロア】フロアプログラム

【水曜日】12 時 45 分~13 時 15 分 サークット
 13 時 30 分~14 時 バランスボール
 【木曜日】18 時 30 分~19 時 サークット
 【土曜日】12 時 45 分~13 時 15 分 サークット

受講料:300 円(1回毎)
 ※窓口でお申し込みください。

【プール】幼児クラス・小中学生クラス増設

4 月より幼児クラス・小学低学年クラスを増設しました。
 【幼 児】火・木・金 15時10分~16時
 土 10時10分~11時
 【小中学生】火 ~ 金 16時10分~17時10分
 水(低学年のみ)15時10分~16時10分
 土 11時10分~12時10分
 ※詳細はお問い合わせください。

□インボディ測定会
 5月21日(火)
 9時30分~11時30分
 5月24日(金)
 12時~15時
 18時~19時30分

しばらく測定して
 いない方も再度測定
 してみませんか。
 体の中を点検して
 健康づくりにお役立
 てください。



【各レッスン】休講のお知らせ

4月30日(火)~5月7日(火)はプール・フロア
 レッスンが休講となります。
 「子どもスイミング」はカレンダーを参照くださ
 い。

□せいこドームご利用案内
 営業時間 10時~21時
 休館日【全館】5月7日(火)
 【プール】5月13・20・27日 毎週月曜日
 7日(火)※6日が祝日営業のため
 □問合せ
 安平町スポーツセンター
 ☎3944 <https://abisupo.com>

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