

# せいこドームからのお知らせ

## 体操のススメ

外に出るのがおっくうな毎日を送っていませんか？こんな時期だからこそ、家で簡単にできる体操をご紹介します。

### 太もも

- ①腰幅より広く足を開き、つま先は外側へ向ける。
- ②膝がつま先よりも前へ出ないように、ゆっくり腰を落とす。
- ③ゆっくり立ち上がる。

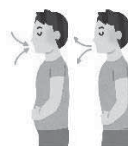
※体力に自信のない方は、イスの背などにつかまりながら行いましょう。



### お腹

- ①まっすぐ立ち、肋骨に手を当てて鼻からゆっくり息を吸う。
- ②肋骨をしませながら口からゆっくりと息を吐いていく。
- ③お腹の力を緩めず、下腹部をへこませながら息を吐ききる。

※呼吸も意識して行えば立派な体操に！腹式呼吸を意識しましょう。



### 背中

- ①腰幅に足を開き、まっすぐ立つ。
- ②タオルをピンと張った状態で頭上に挙げる。
- ③肩甲骨を中央に寄せるように肘を曲げ、タオルを頭の後ろに引き降ろして脇を閉める。

※タオルを使ったトレーニングは手軽に行えるのでオススメ！

◇体操はそれぞれ5~10回を目安に、1日1~3セット。体調に合わせて無理なく行いましょう！

体操じゃ物足りない？そんなあなたはこちら！

## トレーニング室 営業中



ランニングマシンやエアロバイクなど、各種マシンがそろっています。ウォーキングなど軽い運動にも、マシンを使ったハードな筋力トレーニングにも！是非ご利用ください！

## 屋外リンクで滑ろう！

屋外スケートリンクも営業中！氷上で楽しく滑ってみませんか？

営業時間：9:00~21:00

利用料：無料！

スケート靴の無料貸出も行っています！

※数、サイズに限りがありますのでご了承ください。



## せいこドームご利用案内

営業時間：10時~21時

2月休館日：全館休館 6日

### 料金案内

	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円	160円	160円	160円
アリーナ	110円	210円	310円	310円