

せいこドームからのお知らせ

「毎月第2・4金曜日が筋トレDay」

12月のストレッチング&貯筋運動教室

手軽なストレッチングと簡単な貯筋運動を合せた教室を午前・午後・夜間の3部(各1時間程度)で開催しています。

日程 12月9日(金)・22日(木)

時間 午前の部 10時30分～、午後の部 13時30分～、夜間の部 18時30分～

申込み 午前又は午後の部は随時参加可。

新規に夜間の部参加の場合は必ず当日の16時までにお申込みください。

場所 せいこドーム2階研修室

参加料 無料

持ち物 マット代わりのバスタオル、タオル(少し長め)、運動靴、空ペットボトル(1.5リットル)

申込み・問合せ せいこドーム ☎ 3944



アイスホッケー体験教室参加者募集

氷上スポーツの花形“アイスホッケー”にチャレンジして楽しい仲間づくりをしてみませんか?体験教室は来年の2月まで毎月2回程度を予定しています。

日程 12月7日(水)・21日(水)

時間 16時30分～18時(※16時までに集合)

場所 せいこドーム(アイスアリーナ)

対象者 3歳から小学6年生まで(男女問いません)

用具 用具貸出可

参加方法 随時参加可。ただし、初回は用具の準備もありますので、参加日の3日前までにお申込みください。2回目以降の申込みは不要。欠席の場合は連絡願います。

参加料 無料

持ち物 動きやすい服装(ジャージ上下など)、タオル、着替え(汗をかきます)、水分補給用の飲物

申込み・問合せ せいこドーム ☎ 3944



せいこドームトレーニング室を利用してみませんか?

「トレーニング室」ではエアロバイクやウォーキングマシンを使った有酸素運動、各種トレーニングマシンを使ったウエイトトレーニングなど、健康な身体づくりや体力の維持増進など、お好みに応じた運動を行うことができます。



運動方法や各種トレーニングマシンの使い方などは、スポーツ推進員がアドバイスしますので、お気軽に声を掛けてください。

※推進員は土日、祝日は不在です。また、外勤中の場合もありますのでご了承ください。

利用時間 平日 9時～21時 土日、祝日 9時～20時

利用料 (1回) 中学生60円・高校生110円・大人160円 ※お得な回数券もあります。

休館日 10月～3月は毎月第1木曜日(祝日の時は翌日) 4月～9月は毎週木曜日

その他 安全管理上、小学生や幼児は保護者同伴の場合でもご利用できません。

問合せ せいこドーム ☎ 3944