

スポーツの秋！ でも食欲の秋でもある… そんなあなたに！

せいこドーム 現在開催中のプログラム一覧

(安平町スポーツセンター“せいこドーム”)

スタッフも
プログラムも
充実！



【プール】 参加ご希望の方は、せいこドーム(TEL22-3944)へお申し込みください。

プログラム名	開催日時	難易度	対象	プログラム概要	
水中運動教室	火曜 10:30~11:30	☆	高校生以上	水中ウォーキングやビート板などを使った水中エクササイズを中心に自宅でできるフットマッサージなど手軽なセルフケアも紹介します。体の気になる部分をキュッと引き締め楽しみながら健康になりましょう。	
水中ウォーキング教室	木曜 10:30~11:30	☆	高校生以上	ウォーキングを中心としてジョギング・水中での筋トレなどを行います。心肺機能にも筋肉にも刺激を与えて効果的にエクササイズしましょう。	
	金曜 19:30~20:30				
大人の水泳教室	火曜 14:00~15:00	☆	高校生以上	ウォーキングを中心としてジョギング・水中での筋トレなどを行います。心肺機能にも筋肉にも刺激を与えて効果的にエクササイズしましょう。	
	水曜 19:00~20:00				
ベビーアクア教室	水曜 10:30~11:15	☆	生後6か月~3歳未満の幼児と保護者	親子で一緒に水遊びを楽しみながらスキンシップを通して心身の発育・発達を促します。お友達もつくて楽しく遊びましょう。	
泳法別レッスン	水慣れ	火曜 13:30~14:00	☆	水が怖い方 潜れない方	楽しみながら呼吸練習・潜り・基本姿勢・キックを習得するクラス。初めての方はここからチャレンジ！！
	クロール導入	木曜 13:30~14:15	☆	水慣れができた方	クロール25M完泳を目指すクラスです。腕の動き・キック動作・呼吸のタイミングを習得していきます。
	平泳ぎ	金曜 14:00~14:30	☆☆	クロール・背泳ぎができる方	平泳ぎ25M完泳を目指すクラスです。腕の動き・キック動作・呼吸のタイミングを習得していきます。
	バタフライ	金曜 13:30~14:00	☆☆	クロール・背泳ぎができる方	バタフライ25M完泳を目指すクラスです。身体の内側・腕の動き・キック動作・呼吸を習得していきます。
	チャレンジ50m	木曜 14:15~15:00	☆☆	25m泳げる方	各泳法のターンを習得して泳ぐ距離を伸ばしてみましょう。個人メドレーも夢じゃない！
 子ども水泳教室 水慣れからはじめて、泳力に応じ、基礎から段階的に練習していきます。 ☆~☆☆ (9月までの教室の募集は終了しました。)	10/4~11/22 16:15~17:15 金曜 10/4~11/22 17:20~18:20	Uクラス 年中4歳児~小2 (定員40名) ----- Vクラス 小1~小2 (定員13名) ----- Wクラス 小3~中学生 (定員27名)	【注意事項】 *申込先、申込受付期間にご注意ください。 受付期間) 9月5日~9月24日まで 受付時間) 平日 8:30~17:15 →「子ども水泳教室」に限り、お申し込みは、 教育委員会事務局 TEL 25-2083 まで *お申し込みは、は第2希望までお受けします。 *定員超の場合は抽選となります。 *集約(抽選)結果は、9月27日~10月1日にお知らせします。 *参加料は全コース一律1,000円です。クラス決定後に参加料の納付書をお送りします。会場受付では徴収しません。(途中退会による返金はできません。)	新規募集	
	10/5~11/23 10:00~11:00 土曜 10/5~11/23 11:05~12:05	Xクラス 年中4歳児~小2 (定員40名) ----- Yクラス 小1~小2 (定員13名) ----- Zクラス 小3~中学生 (定員27名)			

【ルームエクササイズ】

参加ご希望の方は、せいこドーム(TEL22-3944)へお申し込みください。

プログラム名	開催日時	難易度	対象	プログラム概要
ストレッチング&貯筋運動教室	金曜 13:30~14:30	☆	どなたでも	ストレッチと身近な物を利用した筋トレにより、しなやかで健康な体を維持しましょう。
愛のヨガ教室 【1回 500円】	10:30~12:00	☆	どなたでも	ヨガのポーズを行いながら心の緊張をほぐし心身のバランスを整えながら柔らかい体を作りましょう。
	19:00~20:30			
シェイプボディ レッスン	水曜 13:30~14:30	☆~☆☆	どなたでも	音楽に合わせて腹筋・背筋など自分の体重を利用して筋トレを行います。グループで行うので長続きします。
ストレッチポール レッスン	水曜 14:30~15:20	☆	どなたでも	アロマの香りの中で肩甲骨・骨盤周辺の筋肉をほぐしリラックスしながらキレイな姿勢作りをしましょう。