

せいこドームからのお知らせ

7～9月期 教室受講者募集 受付: 6/26(木) スタート! 教室: 7/10(木) ミーティング室

木曜日	骨盤体操+α 10:30～11:30 遠藤 20 名	ママヨガ教室 13:00～14:30 佐々木 20 組
-----	----------------------------------	-----------------------------------

←第3木曜日、
マタニティヨガ
合同開催!

金曜日	ストレッチング&貯筋運動教室 13:30～14:30 三浦 20 名
-----	--

←偶数月の
第2金曜
日お休み。

7月7日・8日は『あびら夏!うまかまつり』開催のため、プール、トレーニング室、卓球台の使用ができません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

フール

火曜日	ウォーキングアクア (毎月最終火曜お休み) 10:30～11:30 石井 30 名	教えて!クロール (息継ぎ編) 13:30～14:30 石井 15 名	小学生(初級) 16:00～17:00 石井 15 名	◆申込書をせいこドーム窓口または町 HPで入手し、せいこドーム窓口へ 提出してください。 ※電話予約は受け付けていません。	
水曜日	イベントレッスン 下記参照 石井	大人水泳教室 (★中級) (★上級) 13:30～14:30 中級 藤山 15 名 上級 石井 15 名	教えて!ターン 14:30～15:00 藤山 15 名	小学生(水慣れ) 15:30～16:30 石井 15 名	夜間水泳教室 (初・中級) 19:00～20:00 藤山 15 名
木曜日	はじめての水泳 10:30～11:30 藤山 15 名	★大人水泳教室 (のんびり)中・上級 13:30～14:30 藤山 15 名	ショートアクア 14:30～15:00 石井 15 名	小学生(中級) 16:00～17:00 藤山 15 名	
金曜日	水中運動教室 10:30～11:30 藤山 30 名	★大人水泳教室(上級) 13:30～15:00 藤山 15 名	◆各教室の休講情報はせいこドーム内に掲示・町HPに掲載予定。 なお、祝日は休講です。 ◆★印の教室は、4教室のうち2教室まで受講できます。		

水曜イベントレッスンスケジュール

ノルディック& 水中ウォーキング	ベビークア	バランスボール	ストレッチポール
期間: 7/4、11 時間: 10:15～11:40	期間: 7/18～8/8 時間: 10:30～11:15	期間: 8/22～9/5 時間: 10:30～11:30	期間: 9/12～26 時間: 10:30～11:30
石井ほか 20 名	石井 20 組	石井 20 名	石井 20 名

さあ、せい
こドームで
自分磨き!



インボディ7～9月開放日

月	午前の部 10時～12時	夜間の部 16時30分～18時30分
7月	31日(火)	27日(金)
8月	28日(火)	31日(金)
9月	25日(火)	28日(金)



☆測定できない方

①18歳以下 ②心臓ペースメーカーを装備している

★測定を控えて欲しい方

①妊娠中、及び生理中の女性

※測定には1人2～3分程度かかります。一度に測定を希望する方が集中しますとお待ちいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※測定の際には裸足になっていただきます。

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎29-7071

教育委員会 総合教育グループ ☎25-2087

せいこドームご利用案内

TEL:0145-22-3944 FAX:0145-22-3929

営業時間: 10時～21時

7月休館日: 2、7～9、17、23、30日

※祝日やうまかまつりの影響で休館日が変わっています

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

◆65歳以上の方は、申請すると無料でプールをご利用いただけます。身分証明書を持参し、窓口にて申請してください。

◆忘れ物は3ヶ月保管し、申し出がなければ廃棄します。心当たりのある方は窓口まで。

発行: 安平町教育委員会