

せいこドームからのお知らせ

【 教室情報 】

各教室の申込み→せいこドーム石井(22-3944)まで！

◎ママヨガ教室◎

子育て仲間を作って、賑やかな雰囲気の中、親子で楽しく体を動かしましょう！

日時:2月 21、28日、3月 7、14日(毎週木曜)
13:00~14:30

参加費:無料

その他:はだしになれるようご準備ください。

※2月 21日、3月 14日はマタニティヨガ併催！

◎ふまねっと◎

巷で話題のふまねっと。町内各地で行われています。初めての方、まず体験したい方は是非受講してください！

日時:2月 21、28日、3月 7、14日(毎週木曜)
10:30~11:30

参加費:無料

インボディー一般開放

2月	22日(金)	16:30~18:30
	26日(火)	9:30~11:30
3月	15日(金)	16:30~18:30
	19日(火)	9:30~11:30

心臓ペースメーカーを装着されている方は使用できません。妊娠中・生理中の方も測定を控えてください。

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎29-7071
教育委員会 社会教育グループ ☎29-7036

せいこドームご利用案内

営業時間:10時~21時 3月休館日:4日(月)

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		
アリーナ	110円	210円	310円	

◆窓口にいる忘れ物は3ヶ月間保管し、申し出がなければ破棄します。お心当たりのある方は、窓口へお申し出下さい。

◆アリーナ・屋外リンク一般滑走をご利用の際、怪我防止のために帽子・手袋の着用をお願いします。

屋外リンクは2月25日(月)でクローズします。今年も、たくさんのご利用ありがとうございました！

安平の森カヌークラブ カヌー初心者講習会開催！

日時:3/16(土)、17(日)、23(土)、24(日)

受付 9時30分~、体験会 10時~13時

※胆振東部地震による被害により、プールが使えない場合は中止となります。

会場:スポーツセンターせいこドーム 温水プール

主催:安平の森カヌークラブ

対象:小学生以上の健康な人(小学生は保護者同伴)

参加料:保険料として、初回のみ500円

(以降何度参加しても無料！)

※北海道カヌー協会加入団体及び個人は無料

講師:北海道カヌー協会強化指定コーチほか

持ち物

水着、水泳帽、ゴーグル等水泳に必要なもの、印鑑
(参加初日のみ同意書に記名捺印をお願いします)

※プールサイドは気温が低いので、ジャージなど羽織るものをご用意ください

申込み・問合せ:山谷まで

Tel 080-3237-6704 Fax 0144-85-3130

Mail acc.entry@yahoo.co.jp **3/9(土)締切!**

ファックス・メールの場合、参加者氏名、年齢、性別、住所、連絡先を記載の上送信してください。ご連絡、お待ちしております！

