

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！

ノルディックウォーキング

全身の約90%の筋肉を使って歩くノルディックウォーキング。ポールを両手に持つので、膝にかかる負担も軽減でき、通常のウォーキングよりも運動効果アップが期待できます。

みんなで気持ちよく、春の安平町を歩いてみませんか？

日時：毎週水曜日 10:30～11:45
(ゴールデンウィークは休講)

集合場所：せいこドーム



ママヨガ+マタニティヨガ

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。

毎月第3木曜日はマタニティヨガも併催！妊娠中の身体や呼吸を整え、心の安定を目指しましょう。先輩ママとの出会いの場にもなりますよ♪

日時：毎週木曜日 13:00～14:30
(ゴールデンウィークは休講)

会場：せいこドーム2階 研修室
対象：マタニティヨガ…妊娠4ヶ月～
ママヨガ…生後4ヶ月～



アリーナ夏季営業開始！

冬の間はスケートリンクとして親しまれていたアリーナですが、融氷作業も終わり、スポーツコートとして使用できる季節がやって来ました。インラインホッケーや各少年団・団体のご利用はもちろんのこと、雨天時のかけっこやボール遊びなど、様々な用途にご利用いただけます。

【期間】5月1日(水)～6月30日(日)

【料金】大人 160円、高校生 110円、中学生以下 60円

※アリーナ利用許可書を提示すると無料

【その他】・上靴でご利用下さい(スパイクは使用不可)。

・団体利用が入っている場合は使用不可となりますので、ご利用の際はせいこドームまでお問合せください。

ヨガ教室 活動中！

★月ヨガ 毎週木曜日 19:00～20:30
申込み・問合せ：佐々木 ☎090-3397-0901

★早来ヨガサークル
*昼の部 毎週金曜日 10:15～11:45
*夜の部 第2・第4金曜日 19:00～20:30
申込み・問合せ：古海 ☎090-5073-3101

会場：せいこドーム2階研修室
参加料：両教室それぞれ1回 500円
講師に直接お支払い下さい。

インボディー一般開放

4月	23日(火)	9:30～11:30
	26日(金)	16:30～18:30
5月	24日(金)	16:30～18:30
	28日(火)	9:30～11:30
6月	25日(火)	9:30～11:30
	28日(金)	16:30～18:30

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。

4月は血管年齢、5月は骨密度の測定も実施します！

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎29-7071
教育委員会 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
5月休館日：7日、13日、20日、27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		
アリーナ	60円	110円	160円	

◆4月26日(金)13:00～15:00、トレーニング室にて「あびらチャンネル」の撮影がありますのでご了承下さい。