

せいこドームからのお知らせ

【4～6月 教室情報】

各教室の申込み→せいこドーム石井(☎22-3944)まで!

4月からの教室に若干の空きがあります。体を動かし始めるのに良い季節です。是非はじめてみませんか?

	火	水	木	金
午前	運動の時間です 10:30～11:30 講師:石井	ノルディックウォーキング 10:30～11:45 講師:石井・宮田	骨盤体操+α 10:30～11:30 講師:遠藤	
午後	バランスボディ 13:30～14:30 講師:石井	運動の時間です 13:30～14:30 講師:石井	ママヨガ教室 13:00～14:30 講師:佐々木	ストレッチング&貯筋運動教室 13:30～14:30 講師:三浦
	ゆるゆるトレーニング 14:45～15:30 講師:石井	ゆるゆるトレーニング 14:45～15:30 講師:石井	※マタニティヨガ 第3木曜日併催	バランスボディ 14:45～15:30 講師:石井

※注意事項※

- ・これから骨盤体操+αに参加される方は、**ヨガマット必須**となりますのでご用意下さい。
- ・骨盤体操は毎月第3木曜日休講、ストレッチング&貯筋運動教室は偶数月の第2金曜日休講。

インボディー一般開放

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
7月	26日(金)	16:30～18:30
	30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。また、妊娠中・生理中の方は測定をお控えください。

インボディーってなに…?

主に、医療機関やフィットネスクラブに設置されている測定機器で、筋肉量、体脂肪率、筋バランス、部位別筋肉量、脂肪量、むくみなどを、短時間で手軽に測定できます。測定を継続すると、前回の値と比較して自分の身体を確認できるのでオススメです!

開放日には、栄養士と運動指導員によるアドバイスもありますので、気になることがあればお気軽にご相談下さい。

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

6月休館日> 3日、10日、17日、24日(毎週月曜日)

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	

せいこドーム利用に関する問合せ→☎22-3944

- ◆アリーナは、予約が入っている場合は利用できません。使用する場合は、事前にお問合せ下さい。
- ◆現在、温水プールは使用できません。ご迷惑をおかけしており、大変申し訳ありません。

ロビーにて卓球台開放中!

ラケット・ボールは無料貸し出し!ロビーに設置している3台の卓球台で、お友達・ご家族と一緒に、楽しく汗を流しましょう!使用の際は、せいこドーム受付までお申し出下さい。