

# せいこドームからのお知らせ

## 教室情報 7月度運動教室について

7月は、4～6月期の教室をそのまま継続しますので、現在登録されている方はそのままお手続き無しでご参加いただけます。新たに参加を希望される方は、お電話にてご相談下さい。

	火	水	木	金
午前	運動の時間です。 10:30～11:30	ノルディックウォーキング 10:30～11:45	骨盤体操 10:30～11:30	
午後	バランスボディ 13:30～14:30	運動の時間です。 13:30～14:30	ママヨガ教室 13:00～14:30	ストレッチング&貯筋運動教室 13:30～14:30
	ゆるゆるトレーニング 14:45～15:30	ゆるゆるトレーニング 14:45～15:30	※マタニティヨガ 第3木曜日併催	バランスボディは 6月いっぱいにて終了します。

## ヨガサークル 参加者大募集！！

現在、せいこドームにて2つのサークルが活動しています。お気軽にご参加下さい！

両サークルとも、受講料がかかります(500円/回)。

### ・月ヨガ

活動日 毎週木曜日 19:00～20:30

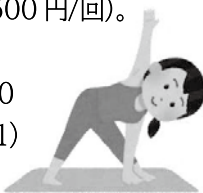
申込み 佐々木(090-3397-0901)

### ・早来ヨガサークル

活動日 毎週金曜日 10:15～11:45

第2・4金曜日 19:00～20:30

申込み 古海(090-5073-3101)



## 休講情報 運動教室のお休みについて

以下の期間、運動教室がお休みになります。

【期間】7月2日(火)～5日(金)

※期間中、ママヨガは開講します！

## 臨時休館 うまかまつり臨時休館について

うまかまつりの開催に伴い、以下の期間で臨時休館となりますのでご了承下さい。

【期間】7月6日(土)～7月7日(日)

※トイレの利用、ロビーでの休憩可

## インボディー一般開放

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
8月	27日(火)	9:30～11:30
	30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。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

7月休館日 > 1日、6日、7日、8日、16日、22日、29日

せいこドーム利用に関する問合せ → ☎22-3944

料金案内	中学生	高校生以上
トレーニング室	60円	160円

◆アリーナ夏季営業は、6月30日をもって終了します。

**7月、ついに温水プールがオープン予定！詳細は続報をお待ち下さい。**