

せいこドームからのお知らせ

8～9月運動教室開講！

開催期間…8月20日(火)～9月20日(金)の各曜日

申 込 み…7月29日(月)～8月9日(金) 教育委員会社会教育グループ(☎29-7036)へ

【プールの教室】

	教室名	時間	定員	説明
火	ウォーキングアクア	10:30～11:30	30名	水の中でリズム運動。
	大人水泳教室 上級	13:30～14:30	15名	4泳法でたくさん泳ぎましょう！
	キッズスイミング	15:00～15:45	5名	3歳児限定の水慣れコース。
	小学生初級(クロール・背泳ぎ)	16:00～17:00	15名	バタ足ができるようになったら息継ぎにチャレンジ！
水	膝・腰改善水中運動	10:30～11:30	30名	プールを勧められたけど、なにから始めればいいのかわからない方に。まずは簡単なエクササイズから。
	平泳ぎ・バタフライ	13:30～14:30	30名	導入クラスと上達クラスに分かれて行います。
	コーチの気まぐれレッスン	14:30～15:15	10名	毎回申込み制のクラスです。1回ずつテーマに沿って、お好きなときにご参加下さい。
	低学年水泳(水慣れ・バタ足)	15:30～16:15	10名	無理せず楽しく泳げるようになろう！
	夜間水泳教室 初中級	19:00～20:00	15名	背泳ぎ・平泳ぎを中心に練習します。
木	大人水泳教室(一人浮き・バタ足)	10:30～11:30	15名	泳ぐ楽しさ、一緒に味わってみませんか？
	クロール・背泳ぎ 導入	13:30～14:30	15名	手の回し方や息継ぎを、ゼロから練習しましょう。
	小学生中級(平泳ぎ・バタフライ)	16:00～17:00	15名	クロール 25メートルが泳げるみんなへ！
金	水中運動教室	10:30～11:30	30名	顔を水につけないから、水が苦手な方も安心！
	大人水泳教室 初中級	13:30～14:30	15名	背泳ぎ・平泳ぎを中心に練習しましょう。
	宮た〜んレッスン	14:30～15:15	10名	簡単なターンを身に付け、より長く泳げるようになりましょう！

【運動教室】

	教室名	時間	定員	説明
木	骨盤体操	10:30～11:30	20名	骨盤の歪みを整え脂肪燃焼！
	ママヨガ教室	13:00～14:30	15組	子どもをつれて、ヨガでリフレッシュ。第3木曜日はマタニティヨガ併催！
金	ストレッチング&筋筋運動教室	13:30～14:30	20名	健康は筋肉から。動ける身体、作りませんか。

・定員を超えた申込みがあった場合、抽選となります。

・申込み締め切り以降、空きがあれば参加することができます。8月13日以降の問合せはせいこドーム(☎22-3944)まで。

インボディー一般開放

8月	27日(火)	9:30～11:30
	30日(金)	16:30～18:30
9月	24日(火)	9:30～11:30
	27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。

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

8月休館日＞全館休館…5日 プール休館…5日、13日、19日、26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	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。

◆学校プール授業のため、一般開放時間が変更となる日があります。詳しくはせいこドームまで。お問合せ下さい。

職場地区別等対抗ノフトボール大会 開催！

日 時 8月26日(月)、27日(火) ※28日(水):予備日

それぞれ18:30から開始

会 場 柏が丘球場

対 象 自治会、事業所、団体等で構成した先着10チーム

組 合 せ 8月20日(火)18時30分から追分公民館で開催する

監督会議で決定。

参加費 1チーム2,000円(監督会議の際に持参ください)

申 込 み 町ホームページまたは教育委員会で配布する申込用紙により、教育委員会社会教育グループまたは総合教育グループへお申し込みください。

申込期間 7月22日(月)～8月2日(金)17時まで

問 合 せ 教育委員会社会教育グループ

発行：安平町教育委員会