

せいこドームからのお知らせ

ノルディックウォーキング 体験会

猛暑もひと段落しカラダを動かすには最適の季節です。ご近所さん、お友達を誘ってちょっとだけ運動してみませんか？ノルディックウォーキングはキツイ運動ではありません。2本のポールを持って散歩感覚で町を歩いてみませんか？

【日 時】 9月12日(木)・10月10日(木)
午前10時30分～午前11時45分

【距 離】 往復3～4km程度のコース

【集合場所】 安平町スポーツセンター(せいこドーム)

【持ち物】 タオル・飲み物・雨具・リュックなど邪魔にならないかばん

【その他】 雨天中止(小雨の場合も中止)

【問合せ】 スポーツセンター TEL22-3944

営業時間変更のお知らせ

学校等水泳授業開催に伴い、次の日程で営業開始時間が変更になります。ご不便をおかけいたしますがご理解の程お願いいたします。

- ・9月 3日(火) 12:30～
- ・9月 6日(金) 12:30～
- ・9月12日(木) 12:30～
- ・9月21日(土) 13:00～
- ・9月25日(水)～27日(金) 11:00～

※急遽、変更の場合は館内掲示板をご覧ください。

インボディ8・9月開放日

月	午前の部 9時30分～ 11時30分	夜間の部 16時30分～ 18時30分
8	27日(火)	30日(金)
9	24日(火)	27日(金)

8月は『骨密度測定』、9月は『血管年齢』も一緒に測定できます。

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

気まぐれレッスン参加者募集

申込み不要！受けたいレッスンだけ参加OK！

【時 間】 14:30～15:15

【対 象】 中学生以上の一般の方(町内外問わず)

【日程・内容】

8月28日 クロール(息継ぎの仕方)

9月 4日 平泳ぎ(脚・腕の動作確認)

9月11日 平泳ぎ(脚・腕・呼吸のタイミング合わせ)

9月18日 私の泳ぎは何秒？(試しに計ってみませんか)

9月21日(土)

プールフェスティバル開催！



一般遊泳時間に変更になります
(13時～21時)

せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

9月休館日 プール…2、9、17、24、30日

全館…2日

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
プー ル	110円	210円	310円	110円
トレニグ室	60円	160円		
アリーナ	110円	210円	310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。身分証明書をご持参の上、窓口にて申請をお願いします。

◆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。

◆アリーナ一般滑走をご利用の際、ケガ防止のために帽子・手袋を着用してください。