

せいこドームからのお知らせ

10～12月期

運動教室開講!

開催期間…10月8日(火)～12月20日(金)の各曜日

申込み…9月24日(火)～10月4日(金) 教育委員会社会教育グループ(☎29-7036)

※10月4日(金)以降は、せいこドーム(22-3944)までお問合せ下さい。

【プール教室】マメ知識>水の中に入ると、体温を維持しようとして消費エネルギーが増え、ダイエット効果があると言われています。

	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	水のパワーを活かした、正しい歩き方とリズム運動を行います。
	大人水泳教室 上級	13:30～14:30	15名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法をまんべんなく。
	キッズスイミング	15:00～15:45	5名	3歳児(年少クラス)限定の水慣れコース。少人数だから、安心して練習できます。
	小学生初級(クロール・背泳ぎ)	16:00～17:00	15名	クロール息継ぎ、背泳ぎの基礎練習。ビート板でしっかり進めたらこのコース。
水	膝・腰改善水中運動	10:30～11:30	30名	膝・腰の機能改善を目指して、水中で簡単な運動を行います。
	基本の平泳ぎ/バタフライ	13:30～14:30	15名	ちょっと難しい平泳ぎ・バタフライの基本を繰り返し練習します。
	低学年水泳(水慣れ・バタ足)	15:30～16:15	10名	プールって楽しい!泳げるってうれしい!そんな喜びを、水遊びを通して学びます。
	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、キレイな泳ぎを目指します。
木	大人水泳教室(初心者)	10:30～11:30	10名	浮き身・バタ足は水泳上達の第1段階!基礎から練習しましょう。
	大人水泳教室(初級)	13:30～14:30	15名	クロールの息継ぎや背泳ぎのマスターを目指します。
	小学生中級(平泳ぎ・バタフライ)	16:00～17:00	15名	ちょっと難しい平泳ぎ・バタフライの基本を繰り返し練習します。
金	水中運動教室	10:30～11:30	30名	これからプール通いを始める方に最適!
	大人水泳教室 中上級	12:30～13:30	15名	ラクに、キレイに、長く泳ぐことを目標に、段階的に練習していきます。
	宮ターン	14:30～15:15	10名	簡単なターンを身に着け、より長く泳げるようになりませんか。

【運動教室】

	教室名	時間	定員	説明
木	骨盤体操+α	10:30～11:30	20名	骨盤の歪みを整える体操で、脂肪を燃焼しやすいカラダ作り!
	リラクゼーションヨガ	14:00～15:30	20名	初心者・子連れ大歓迎!女性限定のヨガ教室。第3木曜日はマタニティヨガも併催!妊娠4ヶ月～生後4ヶ月のママさんが対象です。
金	ストレッチング&貯筋運動教室	13:30～14:30	20名	毎週コツコツ健康貯筋。簡単な筋トレを続けていきましょう。

【その他】◆コーチの気まぐれレッスン◆

申し込み不要!

毎週金曜日 13:45～14:30 プールにて
ポイントを絞った練習を週代わりで行いま
す。練習内容は、せいこドーム内掲示板をご覧
のうえ、お好きなどきにご参加下さい!

～教室お申込みにあたって～

- ①定員を超える申込みが合った場合抽選となります。落選の方のみ電話連絡いたします。
- ②締切日以降、空きがあるクラスは参加可能です。10月4日以降はせいこドーム(22-3944)までお問合せ下さい。

●せいこドーム利用者の皆様へお願い●

せいこドーム正面及び屋外リンク周辺は駐車禁止となっています。工事車輛や各事業等の妨げになりますので、必ず駐車場をご利用下さい。なお、玄関前は身障者専用の駐車場となっていますのでご了承下さい。

せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

10月休館日 プール…7、15、21、28日 全館…7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
トレーニング室	60円	160円		
アリーナ	110円	210円	310円	