

せいこドームからのお知らせ

気軽にプールでレッスンを受けてみませんか？
コーチの気まぐれレッスン参加者募集！

講師 > 藤山
 開催日 > 11月中の毎週金曜日(詳細は下表をご覧ください)
 時間 > 13:45~14:30
 受講方法 > 参加したいレッスンが開講される日に、直接プールへお越しください。
事前の申込みは必要ありません。

開催日	メニュー	内容
11/1	目標！クロール 12.5m	息継ぎのタイミングのとりかた
11/8	なが〜くクロール	クロールの泳ぎ方
11/15	燃やせ！脂肪！！炎の水中運動	燃焼系水中運動
11/22	泳ぎが変わる！スカーリング	手の使い方、役割など
11/29	ひとかき、ひとけり	平泳ぎのスタート練習

**ロビー・卓球台の
使用について**

ロビー使用のため、以下の日程でロビーでの休憩及び卓球台の使用ができません。

日付	時間
10/29(火)	10:00~12:00
11/ 8(金)	13:30~15:30
11/15(金)	13:30~15:30
11/22(金)	13:30~15:30
11/23(土)	終日使用不可
11/24(日)	終日使用不可
11/29(金)	13:30~15:30

教室受講者募集中

以下の4教室は、まだまだ受講者募集中！参加を希望される方は安平町スポーツセンター(22-3944)までお問合せください。

曜日	時間	教室
火	13:30~14:30	大人水泳教室 上級
木	10:30~11:30	大人水泳教室 初心者
木	14:30~16:00	リラクゼーションヨガ
金	13:30~14:30	ストレッチング&貯筋運動教室

せいこドーム正面及び屋外リンク周辺は駐車禁止です。現在、災害復旧工事等により、大型車輛の出入りが多くなっています。事故防止のためにも、**駐車場をご利用ください。**
 ご理解・ご協力をお願い致します。

インボディ測定！！！！

だんだん寒くなり、体を動かすことが少なくなる季節がやってきました。自分の体をチェックして、健康を維持するために食事と運動で整えましょう。

11月は骨密度、12月は血管年齢も一緒に測定できますので、併せてご利用ください！

月	午前の部 9:30~11:30	午後の部 16:30~18:30
10月	29日(火)	25日(金)
11月	26日(火)	29日(金)
12月	17日(火)	20日(金)

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

記事訂正について

生涯学習だよりきらり9月号でお知らせした『リラクゼーションヨガ』の時間に誤りがありました。お詫びし、以下のとおり訂正させていただきます。

毎週木曜日開催 リラクゼーションヨガ (誤)14:00~15:30 → (正)14:30~16:00

せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時

11月休館日 プール…5、11、18、25日 全館…5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	