

せいこドームからのお知らせ

アリーナ情報

ついこの間まで暑い暑いといっていたのが、いつの間にか10月に入り朝晩冷え込むようになってきましたね。この季節、おいしい食べ物も多くなりつつい食べ過ぎなんてことも…。

そんなとき久しぶりにスケートなどどうでしょう。色々なスポーツの消費カロリーを見ると体重 60kgの方が1時間スケートを滑ると約 440kcal 消費するそうです。押入れの奥からスケート靴を出して Let's スケート！
※ご利用前に空き状況を電話でご確認願います。

プール情報

■11月特別レッスン開催

①親子ベビースイミング

パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんと一緒にプールデビュー！

【日時】 11月3日(火・祝) 10時15分～11時

【対象】 生後6か月～3歳未満と保護者

【料金】 800円(税込)

【受付】 スポーツセンター窓口(電話受付可)

※当日ビデオ・カメラ撮影可能(時間制限有)

※12時までおもちゃ類の貸出し OK

②泳法レッスン

気になる泳ぎを段階的に練習していきます。

日時	泳法	時間
11/3(火・祝)	平泳ぎ	10時15分～11時15分
11/3(火・祝)	バタフライ	11時15分～12時15分
11/23(月・祝)	クロール	11時15分～12時15分

【料金】 一般700円(税込) / 会員 無料

【受付】 スポーツセンター窓口(電話受付可)

トレーニング室

■スポーツの秋！せいこドームで汗を流しませんか？
10月は体育の日があるように猛暑も落ち着き運動にも最適です。トレーニング室は走るもよし！筋トレもよし！エアロバイクもよし！様々なマシンをご用意してお待ちしております。

■普段の生活の中でも運動量を上げましょう！

- ①姿勢を綺麗に保つ
- ②エスカレーター・エレベーターより階段を使う
- ③雑巾がけなど掃除を日課にする
- ④つま先立ちで歩く
- ⑤お店の駐車場は遠くに停める

③スタート・ターン

どちらかだけでも OK

日時	時間
11/3(火・祝)	14時～15時30分
11/3(火・祝)	17時～18時30分
11/23(月・祝)	14時～15時30分
11/23(月・祝)	17時～18時30分

【料金】 一般700円(税込) / 会員 無料

【受付】 スポーツセンター窓口(電話受付可)

■新設クラス

10月より新しいクラスが増えてより利用しやすくなりました。

幼児コース(料金)2,500円/月4回

火曜日 15時～15時50分

(新設)金曜日 15時～15時50分

土曜日 10時15分～11時5分

ウォーキングアクア(料金)2,000円/月4回

火曜日 10時30分～11時30分

金曜日 10時30分～11時30分

(新設)土曜日 19時45分～20時30分

せいこドームご利用案内

■11月休館日 (せいこドーム TEL22-3944)

全館 11月2日(月)

プール 11月2日、9日、16日、24日、30日

※プールは毎週月曜日 祝日にあたる場合は翌営業日

※11月3日、11月23日ともに通常大人スクール開催

	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール		210円	310円	110円
リンク		210円	310円	310円
トレーニング	60円	160円	160円	160円

※トレーニング室ご利用の際は靴を必ずご持参ください。

令和3年安平町成人式のご案内

安平町では、「安平町出身者」または「安平町在住者」を対象とした成人式を開催しています。(10月20日現在、新型コロナウイルス感染拡大の対策を十分に行った上で実施予定となっております。)

町外に住民票を移している方で令和3年に実施される安平町成人式に出席を希望される方は、10月30日(金)までにご連絡ください。なお、町内に住民票のある新成人の方と、今回ご連絡いただいたみなさんに、11月初旬までに往復ハガキにて案内状を送付します。届きましたら、ご確認の上、期日までのご返送にご協力をお願いいたします。

□開催日・会場 令和3年1月10日(日)・追分公民館(予定)

□対象者 安平町出身または在住で、平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの方

□問合せ 安平町教育委員会社会教育グループ(☎0145-29-7036)

