

せいこドームからののお知らせ

トレーニング室のご利用について

今月はトレーニング室にあるマシンをいくつかご紹介いたします。

「コロナ」の影響で宅トレが流行っていますが、たまにはマシンを使ってスッキリ身体を動かしましょう！
高齢者・初心者から上級者まで、誰でも使いやすいものをピックアップしていますのでぜひお試しください。

◆ランニングマシン(トレッドミル)【有酸素運動マシン】

スポーツセンターには、4台設置しております。飛沫防止パネルを設置し、感染対策も万全です。

冬の間、外を歩いたり走ったりするのは大変ですが、ランニングマシンなら安全快適に、自分のお好みのスピードでウォーキングやランニングが可能です。

◆クロストレーナー【有酸素運動マシン】

ダイエットに効果的なマシンです。特に女性に大人気！スキーのクロスカントリーのような動きで、空中を歩いているような感覚が面白いです。ランニングよりも膝にやさしく全身を鍛えることができ、高カロリーの消費が期待できます。



ランニングマシン



クロストレーナー



レッグプレス

インボディ測定会

筋肉量・体脂肪量・肥満指数などがわかります。

無料で測定できますので是非どうぞ！



※測定時のお願い

1. マスクの着用
2. 体温測定・手指消毒

	9:30~11:30	16:30~18:30
2月	16日(火)	26日(金)
3月	23日(火)	19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

使用中

2・3月ロビー卓球台について

【日時】 2月26日、3月12日・19日(金)

13:30~15:30



【お知らせ】 事前手続きのお願い

65歳以上の方で、4月よりプール/アリーナをご利用の方は、申請をすることで入館料が無料となります。

4月中は、受付の混雑が予想されますので、事前にお手続きをお済ませください。

なお、許可書のお渡しは、4月1日以降となります。

せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時 3月休館日 1日(月)

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円		160円	
アリーナ	110円	210円	310円	

◆リンク使用については、専用利用等の貸出しのため、変更となる場合がございます。ご利用の際はお問合せください。

↓無料レンタル↓

・卓球台、ラケット、ボール

・各種スケート靴(サイズ・数に限りがあります)

◆定期券・回数券も用意していますのでお問合せ下さい。

◆トレーニング室をご利用の際は、必ず運動靴をお履きください。

問合せ ☎22-2944

