

# せいこドームからのお知らせ

## □ 無料体験参加者募集中！

せいこドーム(スポーツセンター)では、フロア教室の体験レッスンを実施中です！

これからの季節、どうしても運動不足になりがちですよね。そんなときこそスポーツセンターの教室をご利用ください。この10月より新プログラムを加えて無料体験会を実施しています。たくさんのご参加お待ちしております！

### 新・ユニバーサルヨガアース

ユニバーサルヨガとは今話題のマインドフルネスプログラムで難しいヨガのポーズではなく簡単ですぐに再現しやすい内容です。

初心者向きのプログラムなので全くヨガをしたことがない方でも安心してご参加いただけます。

11月 2日(火) 10時30分～11時15分  
3日(水) 10時45分～11時15分  
16日(火) 15時15分～15時45分  
17日(水) 14時45分～15時15分  
19日(金) 15時15分～15時45分  
20日(土) 10時20分～10時50分  
24日(水) 11時～11時30分

### 新・サーキットトレーニング

マシントレーニングと有酸素運動を組み合わせたトレーニングです。8種類の筋トレで全身バランスよく鍛えられます。どの年代の方にも楽しんでいただけるプログラムです。

11月 3日(水) 10時15分～10時45分  
12時30分～13時  
18時～18時30分  
4日(木) 19時45分～20時  
9日(火) 15時30分～15時50分  
12日(金) 15時30分～15時50分  
13日(土) 10時20分～10時50分  
17日(水) 12時30分～13時  
23日(火) 11時～11時30分  
24日(水) 10時30分～11時  
25日(木) 19時～19時30分

## □ せいこドーム利用案内

- 11月休館日(全館)1日(毎月第1月曜日)  
(プール)8・15・22・29日(毎週月曜日)
- 営業時間 10時～21時

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

トレーニング室ご利用の際は運動靴・動きやすい服装でご利用ください。

□問合せ せいこドーム ☎22-3944

## □ インボディ測定会

自粛明けの体を冬になる前に知っておきませんか。健康は自分の体を知ることからです。

開催日	時間
11/26(金)	16時30分～18時30分
11/30(火)	9時30分～11時30分

測定は無料です。

【問合せ】健康福祉課 ☎29-7071  
教育委員会 ☎29-7036

ロビー使用のため、下記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。最新の使用状況については受付まで問い合わせください。

□日時 11月12日(金)、19日(金)、26日(金)  
13時～15時30分