

せいこドームからのお知らせ

□「フロアLESSN」はじまります！

- 水曜日 12時～13時 サークット+α(定員8名)
 - 木曜日 12時30分～13時 ユニバーサルヨガ(定員10名)
 - 土曜日 14時30分～15時30分 サークット+α(定員8名)
- 料金 サークット+α 500円/1回、ユニバーサルヨガ 300円/1回
□特典 ポイントあびら50ポイント
□持ち物 飲み物、タオル、運動靴(サーキット+α)
中学生以上

サーキット+α

マシントレーニング+有酸素トレーニングのサーキットの後に週替わりでバランスボール、ストレッチポール、ヨガなどを組み合わせたプログラムです。

ユニバーサルヨガ

今話題のマインドフルネスプログラム。簡単ですぐに再現しやすい内容です。初心者向け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参加いただけます。

※受付開始 11月25日(木)～ 申込用紙に必要事項をご記入の上、窓口にて提出してください。

□カジュアルホッケー・アブロスアイスホッケースクール 開催決定！

●カジュアルホッケー

気軽な気持ちで子どもから大人まで一緒にアイスホッケーを楽しんでもらいます。要望があればアドバイスします。

●アブロスアイスホッケースクール

初心者から大人までスキルアップを目指すスクールです。お気軽にお申し込みください。

※詳細は安平町スポーツセンターHPをご覧ください。

12月インボディ測定会

月	9時30分～ 11時30分	16時30分～ 18時30分
12月	21日(火)	17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

せいこドームご利用案内

- 営業時間 10時～21時
□12月休館日 全館:6日(毎月第一月曜日)
プール:6、13、20、27日
- 年末年始休館日のお知らせ
・プール 12月29日(水)～今年度終了
・アリーナ 12月30日(木)～1月2日(日)
・ウエイト室 12月30日(木)～1月2日(日)

12月3、10、17日(金)10時～12時30分は、ロビー使用のため卓球台は使用できません。ロビー使用については受付まで問い合わせください。

10月、11月からサーキットやユニバーサルヨガ、カジュアルホッケー、アブロスアイスホッケースクールが開始され、大好評をいただいております。
これから寒くなる季節！一緒に身体を動かして、汗をかきながら暖かくなりましょう！お待ちしております！

安平町スポーツセンター公式ホームページはこちらです。
<https://abirasupo.com/>
TEL0145-22-3944
FAX0145-22-3929