

せいこドームからのお知らせ

□運動の時間です！！冬の運動不足解消に！！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
サーキット開放 午前10時～午後0時30分	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット 午前10時30分～午前11時	サーキット開放 午前10時～午後0時30分	サーキット開放 午前10時～午後9時	
	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分	ユニバーサルヨガ 午前11時15分～午前11時45分			
サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキットα 午後1時～午後2時	サーキット 午後1時～午後1時30分	サーキット 午後1時～午後1時30分		
サーキット開放 午後2時～午後9時	サーキット開放 午後2時30分～午後6時30分	サーキット開放 午後2時30分～午後9時	サーキット開放 午後2時30分～午後6時30分	サーキット開放 午後2時～午後9時	サーキット開放 午後2時～午後9時		
	サーキット 午後7時15分～午後7時45分		サーキット 午後7時15分～午後7時45分				
	サーキット 午後8時～午後8時30分		サーキット 午後8時～午後8時30分				

●ユニバーサルヨガ

□料 金 300円/1回

□定 員 10名

全くヨガをしたことがない方からご参加いただけます。軽く体を動かしたい方向けのヨガです。

●サーキット+α

□料 金 500円/1回

□定 員 8名

□α内容 1週目 かんたんヨガ
2週目 バランスボール
3週目 ストレッチボール
4週目 自重トレーニング

●サーキット

□料 金 300円/1回

□定 員 8名

様々なマシントレーニングを使い、音楽に合わせて楽しくトレーニングをします。

□持ち物 飲み物、タオル、運動靴(サーキットの場合)

□受 付 必要事項を申込書に記入し窓口に提出してください。受付は12月24日(金)から開始します。

定員になり次第、締切となります。詳しくはお電話でお問合せください。(1月19日午前レッスンはお休みです。)

□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。

□日 時 令和4年1月8日(土) 午前9時～午前10時30分

令和4年1月10日(月)午前8時45分～午前10時15分

□インボディ測定

※使用中止 ロビー・卓球台について

ロビー使用のため、下記の日程でロビーでの休憩、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お問合せください。

□ 1月7、14、21、28日(金) 午後0時～午後3時30分

□ 1月13、20、27日(木) 午後3時～

25日(火)	21日(金)
午前9時30分～ 午前11時30分	午後4時30分～ 午後6時30分

□ご利用案内

営業時間 午前10時～午後9時

□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)

・トレーニング室 12月30日(木)～1月2日(日)

・全館 1月17日(月)～1月18日(火)メンテナンスのため、休館

料金	中学生	高校生	大人	60歳以上
リンク	110円	210円	310円	310円
トレーニング室・サーキット開放	60円	160円	160円	160円

□安平町スポーツセンター公式HP

<https://abirasupo.com/>

□問合せ TEL0145-22-3944

FAX0145-22-3929