

せいこドームからのお知らせ

□レッスン参加者募集！

- 大人プールプログラム** 1か月2,000円で好きなプログラムをいくつでも受講できる「フリーシステム」です。
- ・**申込方法** 申込書に4月分受講料を添えてスポーツセンター窓口にお納めください。(つり銭が要らぬようご用意いたします。)4月5日(火)から随時開始いたします。(入館料は別途お支払いください。)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				子どもスイミング (3~5歳)	
大人水泳教室 (初中級)		大人水泳教室 (初中級)		松田/宮田	
宮田		松田		10時10分~11時	
10時30分~11時30分		10時30分~11時30分			
ウォーキングアクア			ウォーキングアクア	子どもスイミング (小学生)	
石井			石井	松田	
11時30分~12時30分	8名		11時30分~12時30分	11時10分~12時10分	
	サーキットα	サーキット		サーキット	
	石井			12時~12時30分	8名
	12時30分~13時30分	12時30分~13時			
		大人水泳教室	ユニバーサル	大人水泳教室	基本のクロール/背泳ぎ
大人水泳教室		中上級/松田	ヨガ	初級/石井・中上級/宮田	松田
初級/松田・中上級/石井		13時10分~13時40分	13時10分~13時40分	13時~14時	13時~14時
13時30分~14時30分			基本のバタフライ		
			松田		
			13時30分~14時30分		
	ふいん・フィン・FIN				8名
	14時~14時30分				
5名					
				子どもスイミング (3~5歳)	サーキット
				松田/宮田	15時~15時30分
				15時15分~16時5分	
子どもスイミング (小学生)	子どもスイミング (小学生)	子どもスイミング (小学生)	子どもスイミング (小学生)		プールレッスン
松田/宮田/石井	宮田/石井	宮田/松田	松田/宮田/石井		
16時15分~17時15分	16時15分~17時15分	16時15分~17時15分	16時15分~17時15分		フロアレッスン
大人水泳教室 (中上級)		サーキット		大人水泳教室 (中上級)	高齢者・初めての方でも安全にご参加できます。
		19時~19時30分		松田	
19時~19時45分				19時15分~20時15分	
大人水泳教室 (初級)		水中ウォーキング+おまけ			マークがないものに関してはクラス内容詳細をご覧ください。レベルによりご参加いただけないものがありますのでご注意ください。
19時45分~20時15分		19時45分~20時30分			

※「子ども水泳教室」については、各小学校・子ども園からのお便りをご参照ください。

●申請はお済みですか？

- 町内在住の65歳以上の方、3歳になったお子様は申請により無料でプールを使用いただけます。
- ・申請場所 安平町スポーツセンター(せいこドーム)
- ・手続きに必要なもの 身分証明書
- ※許可書をなくしてしまった方は、各学校に申請してください。

●プールにある採暖室でととのう~♪

採暖室は厳密にはサウナではありませんが、低温サウナとして活用するのもアリです！約15~20分間入っていることで、発汗によるリラックス効果を得ることができます。

せいこドームご利用案内

□営業時間 10時~21時

□休館日 4月4日、11日、18日、25日(毎週月曜日)

※4月19日(火)、26日(火) 10時~12時は「しゃんしゃん教室」の予定のため、ロビー・卓球はご利用できません。