

せいこドームからのお知らせ

【7・8月 アイスアリーナ利用について】

昨年度に続き今年も多くアイスホッケーチームが関東などから合宿で訪れます。7月は東京都から小学生、埼玉から埼玉栄高校、茨城県から水戸啓明高校、8月は多数の大学、慶応義塾、青山学院、法政、東洋大学、関西大学、アジアリーグのレッドイーグルスなどもご利用になります。コロナ対策を万全にして受入れ予定です。



参加者大募集

アブロスアイスホッケースクール

定員20名 料金:大人・子ども 1,000 円(90 分)

※詳細はHPをご覧ください。

【8月プール、フロアプログラム】【料 金】プール 2,000 円/月 フロア 300 円/回(サーキットαのみ 500 円/回)

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
大人水泳教室 (初中級) 10時30分～11時30分		大人水泳教室 (初中級) 10時30分～11時30分	サーキット 10時30分～11時	ウォーキング アクア 10時30分～11時 30分	
ウォーキングアクア 11時30分～12時30分					
	サーキットα 12時30分～13時30分	サーキット 12時30分～13時		サーキット 13時～13時30分	サーキット 13時～13時30分
大人水泳教室 (初級/中上級) 13時30分～14時30分		大人水泳教室 中上級 13時30分～14時30分	ユニバーサル ヨガ 13時10分～13時40分		
	ふいん・フィン・FIN 14時～14時30分		基本のバタフライ 13時30分～14時30分		
				大人水泳教室 (初級/中上級) 14時～15時	基本のクロール・背泳ぎ 14時～15時
大人水泳教室 (中上級) 19時～19時45分		サーキット 19時～19時30分	大人水泳教室 (中上級) 19時15分～20時15分		プールレッスン
大人水泳教室 (初級) 19時45分～20時15分		水中ウォーキング+おまけ 19時45分～20時30分			フロアレッスン

□インボディ測定会【8月測定日】

8月26日(金) 13時～15時、18時～20時

8月30日(火) 9時30分～11時30分

※夜間の部再開します！

インボディ測定とは体重計のような機器に乗るだけで体内の部位別筋肉量や脂肪量、骨量などが測定できるものです。病院やスポーツクラブなどで多く導入されています。結果表を見ながら改善すべき体成分を運動することで目標値に近づけていくアドバイスをします。

□せいこドームご利用案内

○営業時間:10時～21時 ○休館日:プール8月1、8、15、22、29日(毎週月曜日)

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

□今月のおすすめレッスン

木曜日:19時45分～20時30分

○水中ウォーキング

水中運動は体力に自信のない人や関節痛などで悩む人も効率的に体を鍛えることができ、転倒防止や高血圧、肥満などの生活習慣病の改善やむくみ、腰痛などの期待が見込めます。さらにこうした効果をえるために泳ぐ必要はなく、水中ウォーキングだけでも十分効果に期待ができます。

8月23、30日(火)は「しゃんしゃん教室」のため、10時～

13時までロビーでの休憩、卓球はご利用になれません。

8月11日(木・祝)～22日(月)は卓球のみご利用になれません。

○問合せ 安平町スポーツセンター

☎22-3944

<https://abisupo.com>