

せいこドームからのお知らせ

□ インボディ測定で自分の体を知ろう！

インボディとは？ ➡ 体成分分析装置です。

※体成分とは？ … 人間の体を構成する成分のことで、水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪の4つの成分に大きく分けられます。

○栄養状態に問題がないか

○体がむくんでいないか

○身体はバランスよく発達しているか

など、人体成分の過不足を評価する検査です。

使用目的は主に現状の筋肉量を把握することです。

◆測定はすごく簡単！

裸足で約30秒間、機械に乗りグリップを握るだけで精度の高い計測ができます。

◆測定結果

計測した数値がグラフ化され見た目にもわかりやすい用紙がその場でプリントアウトされます。なお、体成分評価に基づいた点数が表示されます。

□ インボディ測定

2月14日(火)	2月24日(金)
9時30分～11時30分	・12時～15時 ・18時～20時

結果についてスタッフが簡単に説明
運動のアドバイスをします

今後の健康づくりの参考にしてみると良いでしょう！

□ 冬季フロアレッスンで運動不足解消！

2月フロアレッスン予定表		
火	サーキット(初心者クラス)	10時30分～11時 300円
水	サーキットα	12時30分～13時30分 500円
木	・サーキット(初心者クラス)	10時30分～11時 300円
	・サーキット 60	12時30分～13時30分 500円
	・ストレッチ	13時45分～14時 無料

□定員 8名

□場所 1階ロビー奥

□持ち物 運動靴・飲み物・汗拭きタオル

□申込み スポーツセンター(22-3944)まで
※1回ずつの申し込みでOKです！

ノルディックポール レンタル中！

冬場足元が悪くてなかなか外へ散歩に出かけることができなく運動不足に困っている方も多いのではないのでしょうか？

そんなときには、ノルディックポールというスキーのストックのような2本の杖で歩いてみるのはいかがでしょうか？

両手にポールを持つので安定性もあり、足も腕も使いながら全身運動が行えます。

外でも家の中でのストレッチでも活用できますよ！

□レンタル期間 3か月以内

□レンタル方法 スポーツセンター窓口にて受付用紙にご記入ください。

□レンタル料金 無料

アリーナリンクから
お知らせ

一般滑走

1月22日(日)

11時30分～15時

せいこドームご利用案内

□営業時間 10時～21時

□2月休館日 全館 6日(月)

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

安平町スポーツセンター公式HPはこちらです。

<https://abirasupo.com/>

TEL:0145-22-3944

FAX:0145-22-3929