

# せいこドームからのお知らせ

□2月23日(木・祝)～28日(火)プールプレオープン！  
(10時～19時までの営業)

2月23日(木・祝)、24日(金) 入館料 **無料!**  
※27日(月)も休まず営業

□3月1日(水)プールオープン!

プールの季節がやってきました！今年もお子様から大人まで楽しめるプログラムを準備して皆様のお越しをお待ちしています。

## □3月プール/フロアプログラム タイムスケジュール

| 火曜日   | 水曜日                                      | 木曜日                                      | 金曜日   | 土曜日   |
|---|--|--|---|---|
| 大人水泳教室 (初中級/宮田)<br>10時30分～11時30分            | サーキットα (石井)<br>12時30分～13時30分             | 大人水泳教室 (初中級/松田)<br>10時30分～11時30分         | ウォーキングアクア (石井)<br>10時30分～11時30分             | 子どもスイミング<br>幼児3～5歳 (宮田/石井)<br>10時15分～11時05分 |
| ウォーキングアクア (石井)<br>11時30分～12時30分             |  | サーキット (宮田)<br>12時30分～13時00分              |   | 子どもスイミング<br>小学生 (石井/宮田)<br>11時10分～12時10分    |
| 大人水泳教室 (初級/松田)<br>(中上級/石井)<br>13時30分～14時30分 | ふいん・フィン・FIN (宮田)<br>14時～14時30分           | 大人水泳教室 (中上級/松田)<br>13時30分～14時30分         | 基本のバタフライ (松田)<br>13時30分～14時30分              | 大人水泳教室 (初級/石井)<br>(中上級/松田)<br>14時～15時       |
| 子どもスイミング<br>幼児3～5歳 (松田/宮田)<br>15時15分～16時05分 |  |  | 子どもスイミング<br>幼児3～5歳 (松田/宮田)<br>15時15分～16時05分 |   |
| 子どもスイミング<br>小学生 (宮田/石井/松田)<br>16時15分～17時15分 | 子どもスイミング<br>小学生 (宮田/石井)<br>16時15分～17時15分 | 子どもスイミング<br>小学生 (松田/宮田)<br>16時15分～17時15分 | 子どもスイミング<br>小学生 (松田/宮田/石井)<br>16時15分～17時15分 |   |
| 大人水泳教室 (中上級/松田)<br>19時～19時45分               |  | サーキット (宮田)<br>19時00分～19時30分              | 大人水泳教室<br>中上級 (松田)<br>19時15分～20時15分         |   |
| 大人水泳教室 (初級/松田)<br>19時45分～20時15分             |  | 水申ウォーキング+おまけ (宮田)<br>19時45分～20時30分       |   |   |

## 春休み短期水泳教室 参加者募集

～3月1日(水)10時より受付開始!～

| コース | 日程                    | 時間                | 対象           | 料金     |
|-----|-----------------------|-------------------|--------------|--------|
| A   | 3月29日(水)～<br>3月31日(金) | 10時30分～<br>11時30分 | 新1年生～<br>中学生 | 3,000円 |
| B   |                       | 14時40分～<br>15時30分 | 新年少～<br>新年長  | 2,500円 |
| C   |                       | 15時30分～<br>16時30分 | 新1年生～<br>中学生 | 3,000円 |

### □申込方法

- ①直接窓口へ申込書提出
  - ②HPより申込書をダウンロードしFAX
  - ③必要事項をメールで送信
- ※詳しくはお問い合わせください。

### □3月インボディ測定

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 14日(火)            | 17日(金)               |
| ・9時30分～<br>11時30分 | ・12時～15時<br>・18時～20時 |

### □トレーニング室ご利用のお客様

シャワー室ご利用の場合、別途210円料金がかかります。  
ご利用の際は受付までお声かけください。

### 大好評! 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いる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すか? 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。

- 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
- ※延長を希望する方はスポーツセンターまでお電話ください。