

# 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) 10時30分～11時30分	サーキットα (石井) 12時30分～13時30分	大人水泳教室 (初中級/松田) 10時30分～11時30分	ウォーキングアクア (石井) 10時30分～11時30分	子どもスイミング 幼児3～5歳 (宮田/石井) 10時15分～11時05分
ウォーキングアクア (石井) 11時30分～12時30分		サーキット (宮田) 12時30分～13時00分		子どもスイミング 小学生 (石井/宮田) 11時10分～12時10分
大人水泳教室 (初級/松田) (中上級/石井) 13時30分～14時30分	ふいん・フィン・FIN (宮田) 14時～14時30分	大人水泳教室 (中上級/松田) 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	大人水泳教室 (初級/石井) (中上級/松田) 14時～15時
子どもスイミング 幼児3～5歳 (松田/宮田) 15時15分～16時05分			子どもスイミング 幼児3～5歳 (松田/宮田) 15時15分～16時05分	
子どもスイミング 小学生 (宮田/石井/松田) 16時15分～17時15分	子どもスイミング 小学生 (宮田/石井) 16時15分～17時15分	子どもスイミング 小学生 (松田/宮田) 16時15分～17時15分	子どもスイミング 小学生 (松田/宮田/石井) 16時15分～17時15分	
大人水泳教室 (中上級/松田) 19時～19時45分		サーキット (宮田) 19時00分～19時30分	大人水泳教室 中上級 (松田) 19時15分～20時15分	
大人水泳教室 (初級/松田) 19時45分～20時15分		水申ウォーキング+おまけ (宮田) 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)～ 3月31日(金)	10時30分～ 11時30分	新1年生～ 中学生	3,000円
B		14時40分～ 15時30分	新年少～ 新年長	2,500円
C		15時30分～ 16時30分	新1年生～ 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～ 11時30分	・12時～15時 ・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。

- 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。