

せいこドームからのお知らせ

□プログラムご案内

●大人プールプログラム

□受講料 2,000円/1か月(入館料は別途お支払いください)※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。
□指定の申込書に受講料を添えて窓口でお申し込みください。

【プール】対象:中学生以上

教室	開催時間	プログラム概要
プールサイドストレッチ	火・金曜日 10時15分~10時45分	運動を始める前にゆったり筋肉を伸ばし動ける身体をつくりましょう。
ウォーキングアクア	火・金曜日 11時~11時45分	水中ウォーキングと音楽に合わせて楽しく身体を動かすアクアビクスが両方できるよくばりクラス
水中ウォーキング ~膝痛改善~	水曜日 10時30分~11時	膝の痛みや不安を水の力を借りて解消していきましょう。
水中ウォーキング +おまけ	木曜日 19時45分~20時30分	一日の疲れをほぐすような水中ウォーキングとおまけのレクリエーションや簡単な泳ぎを習得するクラスです。
基本シリーズ	火曜日 11時45分~12時15分 12時15分~12時45分 木曜日 10時30分~11時 11時~11時30分 金曜日 13時30分~14時30分	クロール~バタフライの足・腕の動き・呼吸を段階的に習得するクラスです。2~3ヶ月単位で種目を変えながら練習していきます。
およ郷ひろみ	木曜日 13時30分~14時30分	1時間で800m~1,000m程ゆっくりしたペースで泳ぐクラスです。
大人水泳教室(初中級)	火・水曜日 13時30分~14時30分 火曜日(初級) 19時45分~20時15分 金曜日 11時45分~12時45分	クロール・背泳ぎを中心とした基本練習と平泳ぎ・バタフライの基礎練習を丁寧に段階を追って習得していくクラスです。
大人水泳教室(中上級)	火・金曜日 19時~19時45分 土曜日 14時~15時	4泳法を更に綺麗に力強く泳ぐ為の練習とターンの習得を目指します。

子どもスイミング	時間	対象	町内	町外
幼児(月4回)	(火・金) 15時15分~16時5分 (土) 10時10分~11時	年少~年長	3,000円 /月額	3,200円 /月額
小・中学生(月4回)	(火~金) 16時15分~17時15分 (土) 11時10分~12時10分	小1~中3	3,500円 /月額	3,800円 /月額

【お知らせ】

4月29日(土)、5月2日(火)~5月5日(金)の「子ども水泳教室」「大人プールプログラム」「フロアレッスン」は**お休み**となります。お間違えの無いようご確認ください。

【お詫び】先日お知らせいたしました「4月度プール/フロアレッスンタイムスケジュール」の一部内容を変更させていただきます。担当者、教室時間変更がございますので再度ご確認ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

●フロアレッスンプログラム

□申込書に必要事項を記入し窓口にお出してください。月ごとで予約が可能です。

【フロア】対象:中学生以上

教室	開催時間	プログラム概要
サーキット ¥300/1回	水・木曜日 12時30分~13時 19時~19時30分	踏み台昇降運動と初心者でも使いやすい筋トレマシーンを交互に行います。有酸素運動と筋トレが効率よく行えるプログラム
サーキット60 ¥500/1回	土曜日 12時45分~13時45分	30分じゃ物足りないそんなあなたには60分コースをおススメいたします。

せいこドームご利用案内

□営業時間 10時~21時
□5月休館日 全館1日、8日、15日、22日、29日(毎週月曜日)

	幼児	小・中学生	高校生	大人	60歳以上
プール	60円	110円	210円	310円	110円
トレーニング		60円		160円	

※小学生のトレーニング室のご利用はできません。

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

□5月インボディ測定

23日(火)	26日(金)
・9時30分~ 11時30分	・12時~15時 ・18時~19時30分

30秒のできる健康測定!

無料!