

# 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。

○慶応義塾大学、青山学院大学、東洋大学、関西大学、京都産業大学、延世大学(韓国)、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。



トップチームのプレーを見に来ませんか？

8月12日(土)【レッドイーグルス VS 東洋大学】

※安平町長が始球式(パックドロップ)を行います！

アイスホッケーの  
【始球式】  
見たことがありますか？

### □8月フロアレッスン予定表

サーキット 300円/1回	水・木曜日 12時30分～13時 19時～19時30分
サーキット60 500円/1回	土曜日 12時45分～13時45分

### □8月インボディ測定

29日(火)	25日(金)
・9時30分～ 11時30分	・12時～15時 ・18時～19時30分

### □8月のおすすめプログラム

#### ○プールサイドストレッチ

火・金曜日:10時15分～10時45分

水分をたっぷり取りながら大量発汗！水分代謝をよくして不要なものの排出効果を高めます。温かい環境でストレッチするとカラダが温まり、むくみの原因、水分の排出がスムーズになります。老廃物を排出するリンパ液は筋肉の収縮によって体内を巡ります。プールサイドストレッチでカラダスッキリ～！

あなたの体  
何点ですか？

インボディ測定で  
あなたの体  
丸わかり！

## ★STOP! 忘れ物! ★

プール、アリーナリンクでの忘れ物が増えています。帰る前にもう一度振り返ろう！

「忘れ物・落とし物」はスタッフまでお声がけください。  
保管期間は3か月です。(現金、貴金属等の高価なものに関しては1か月です。)  
期間を過ぎたものに関しましては処分させていただきます。予めご了承ください。

## せいこドームご利用案内

□営業時間 10時～21時

□8月休館日 プール 7日、14日、21日、28日

※アリーナリンク、トレーニング室は休まず営業

	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		
アリーナリンク	110円	110円	210円	310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:②-3944  
FAX:②-3929