


# せいこドームからのお知らせ

## 【大人】プールプログラム 9月～11月

9月よりプール・フロアプログラムを  
リニューアルしました。時間・内容をご確認下さい。

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	プールサイドストレッチ 10:30～11:00		水中ウォーキング 10:30～11:00	プールサイドストレッチ 10:30～11:00
	ショートアクア 11:00～11:30		基本の平泳ぎ 11:00～11:30	ショートアクア 11:00～11:30
	基本のクロール 11:30～12:00			週末スイミング 11:30～12:00
午後	大人水泳教室(初中級) 13:30～14:30	水中ウォーキング 13:30～14:00	およ郷ひろみ 13:30～14:30	基本のバタフライ 13:30～14:30
		週替わりスイミング 14:00～14:30		
夜間	大人水泳教室(中上級) 19:00～19:45	週替わりメニュー 1週目 飛込み 2週目 フィン 3週目 ターン 4週目 ダッシュ	ウォーキング+おまけ 19:45～20:15	大人水泳教室(中上級) 19:00～19:45
	大人水泳教室(初級) 19:45～20:15			

## 【大人】フロアプログラム 9月～11月

はじめての方でもチャレンジしやすい  
『はじめてサーキット』を増設しました。

水曜日	木曜日	土曜日
【増設】はじめてサーキット 10:30～11:00		
サーキット 12:45～13:15	サーキット 12:45～13:15	サーキット60 12:45～13:45
サーキット 19:00～19:30	サーキット 19:00～19:30	

### □必要なもの

プール：水着・キャップ・ゴーグル  
バスタオル・飲み物  
フロア：運動靴・タオル・飲み物

### □お知らせ

10月10日(火) 振替休館日  
※「子ども水泳教室/大人プール  
プログラム」はお休みとなります。  
10日(火)は「子ども水泳教室振替  
対象」となります。



### ○プール・フロアプログラム参加方法

- ①窓口にて申込用紙に必要事項を記入して提出。
  - ②受講料をお支払い下さい。
- 簡単なお手続きで、すぐに始められますよ！

○プールプログラム受講料 2,000円/1か月  
月2,000円の受け放題システムです。

興味のあるクラスをいくつでも受講できます。

○フロアプログラム受講料 300円/1回

○プール・フロアプログラム対象 中学生以上



### □せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

休館日 全館 10月2日(月)

プール 10月2、10、16、23、30日

### □インボディ測定会

10月24日(火) 9時30分～11時30分

10月27日(金) 12時～15時、18時～19時30分

### □問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎29-7071

安平町スポーツセンター ☎22-3944

	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール		210円	310円	110円
トレーニング室	60円	160円		
アリーナリンク		210円	310円	

### □問合せ

安平町スポーツセンター

☎22-3944

<https://abisupo.com>