

せいこドームからのお知らせ

【全館】 営業時間変更のお知らせ

【アリーナリンク】 令和5年12月29日(金)・30日(土) 18時 閉館
 【トレーニング室】 令和5年12月29日(金)・30日(土) 18時 閉館
 【プール】 令和5年11月30日(木) 18時 閉館

【全館】 年末年始休館のお知らせ

【アリーナリンク】 令和5年12月31日(日)～令和6年1月3日(水)
 【トレーニング室】 令和5年12月31日(日)～令和6年1月3日(水)
 【プール】 令和5年12月1日(金)～令和6年2月下旬

□インボディ測定会

12月12日(火)
 9時30分～11時30分
 12月15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

【フロアプログラム】 参加者募集！

月	火	水	木	金	土
はじめてサーキット 10:30～11:00		はじめてサーキット 10:30～11:00		サーキット 10:30～11:00	
サーキット 13:00～13:30	サーキット 60 13:00～14:00	のびのびストレッチ 13:00～14:00		サーキット 13:00～13:30	サーキット 60 13:00～14:00
	サーキット 18:30～19:00	サーキット 18:30～19:00			

【料金】サーキット・はじめてサーキット 300円 /サーキット60・のびのびストレッチ 500円 (全て1回毎)

【対象】中学生以上

【受付】スポーツセンター窓口またはお電話(☎22-3944)

【持ち物】運動靴、飲み物、タオル

【その他】はじめてサーキットはマシンの使い方、ステップをゆっくりと行いますので高齢者や初心者におススメです！

【ゆったり体操】 参加者募集！

11月から始まった『ゆったり体操』まだまだ参加者募集しております。栄養ばかり摂る冬から動く冬に変えませんか。冬の間に動いたカラダは春役に立つ！キツイ運動ではありません。椅子に座ってできるので膝の心配も少なく運動できます。

【日程】

11月9日・30日 (木曜日) 13時30分～15時
 12月14日・21日 (木曜日) 13時30分～15時
 1月11日・18日・25日 (木曜日) 10時15分～11時45分
 2月1日・8日・15日 (木曜日) 10時15分～11時45分

【料金】無料 【持ち物】運動靴、タオル、飲み物



□せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

休館日【全館】12月4日(月)・31日(日)

	中学生	高校生	大人	60歳以上
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>