

せいこドームからのお知らせ

【アリーナリンク】 アイスホッケー日本代表が来る！

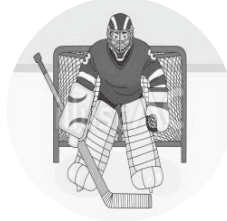
2月6日(火)から開幕するミラノオリンピック予選に向け、指定施設となっている『せいこドーム』で合宿をスタートさせます。

選手たちの迫力あるプレーを間近で応援してみませんか。

【練習時間】

1/26(金) 10時～11時30分/15時30分～17時

1/27(土) 10時～11時30分



□インボディ測定会

2月13日(火)

9時30分～11時30分

2月16日(金)

12時～15時/18時～19時30分

※12時30分～/18時30分～

バランスボールミニレッスンをを行います。

【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】 まだまだ参加者募集！

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機器の使い方・ステップをゆっくりと行います。

お知らせ

- ゆったり体操 ●

2月8日、15日、22日 (各木曜日)

【時間】10時15分～11時45分

【場所】スポーツセンター2階

【フロアプログラム】 サーキットトレーニングとは

筋力トレーニング(マシン)と有酸素トレーニング(ステップ台)を30秒間交互に行うトレーニングです。

高さ5センチ程の台を昇り降りしながらダンス気分でカラダを動かすので気分爽快！ぜひお試しください。

はじめての方に限り1回無料で体験できます。ぜひこの機会にカラダを動かす習慣をつくりましょう！

※詳しい時間等は上記表をご覧ください。

□せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

休館日 全館 2月5日(月)

プール 2月26日(月)

プ ー ル 情 報	【プールプレオープン】 2月22日(木)～29日(木) 10時～18時 ☆期間中プール会員証提示で 入館料無料
	【プール通常営業開始】 3月1日(金)10時～21時

【料金表】	トレーニング室	リンク
中学生	60円	210円
高校生	160円	
大人		310円
60歳以上		

□問合せ

安平町スポーツセンター

☎22-3944

<https://abisupo.com>