

せいこドームからのお知らせ

【採暖室】 温水プールで整う♪

プールに併設されている「採暖室」をご存じですか。
「サウナに行ってみたいけど熱いのがちょっと苦手」というこれからサウナデビューする方にぴったり！

サウナよりも低温で、カラダも温まる採暖室で、家族みんなで整いませんか？

プールのあとに、トレーニングのあとに、お仕事帰りにもうひと汗かいて「整う体験」を味わってみてください。

※採暖室をご利用の際は、プール利用料金がかかります。

【プール】 遊泳コース変更のお知らせ

歩くコースが入口近くに変更になり、それに伴い遊泳コースも変更となります。

時間帯や状況などにより利用コースは随時変更となる場合がございます。ゆずりあってご利用ください。

※平日 15 時～17 時/土曜日 10 時～12 時は子供水泳教室のため、歩くコース・泳ぐコースの一部が使えないことがありますのでご了承ください。

【プール】 プールプログラム参加者募集！

受講料月額 2,000 円（お好きなプログラム受け放題）

火	水	木	金	土	日
プールサイド ストレッチ 10:30～11:00			プールサイド ストレッチ 10:30～11:00		週替りメニュー 1. バタフライ 2. 背泳ぎ 3. 平泳ぎ 4. クロール
ショートアクア 11:00～11:30		はじめて水泳教室 10:30～11:30	ショートアクア 11:00～11:30		
クロール 11:30～12:00			平泳ぎ 11:30～12:00		
週替りメニュー 1. スタート 2. ターン 3. フィン 4. ダッシュ	水中運動 13:30～14:00	およ GO! ひろみ 13:30～14:30	基本のバタフライ 13:30～14:00	水中運動 13:30～14:00	週替りスイミング 13:30～14:30
	週替りスイミング 14:00～14:30		ちょこっとスイム 14:00～14:30	ちょこっとスイム 14:00～14:30	
	水泳教室 19:00～19:45	ウォーキング+おまけ 19:45～20:15	水泳教室 19:00～19:45	ウォーキング+おまけ 19:45～20:15	

【フロア】 フロアプログラム

【水曜日】12 時 45 分～13 時 15 分 サーキット

13 時 30 分～14 時 バランスボール

【木曜日】18 時 30 分～19 時 サーキット

【土曜日】12 時 45 分～13 時 15 分 サーキット

受講料:300 円(1回毎)

窓口でお申し込みください。

□インボディ測定会

4 月 23 日(火)

9 時 30 分～11 時 30 分

4 月 26 日(金)

12 時～15 時

18 時～19 時 30 分

しばらく測定していない方も再度測定してみませんか。
体の中を点検して健康づくりにお役立てください。



□せいこドームご利用案内

営業時間 10 時～21 時

休館日【全館】4 月 1 日(月)

【プール】4 月 1・8・15・22 日 毎週月曜日

30 日(火)※29 日が祝日営業のため

□問合せ

安平町スポーツセンター

☎22-3944

<https://abisupo.com>

料金表	トレーニング室	プール	リンク
中学生	60 円	110 円	110 円
高校生		210 円	210 円
大人	160 円	310 円	310 円
60 歳以上		110 円	