

せいこドームからのお知らせ

【プール】親子ベビースイミング教室参加者募集！

「親子ベビースイミング教室」で親子のスキンシップ、お友達作りしませんか

- 【対象年齢】 生後6か月～2歳11か月のお子様とその保護者
- 【開催日】 7月3日、10日、17日、24日（各水曜日）全4回
- 【時間】 10時30分～11時15分
- 【受講料金】 3,000円
- 【持ち物】 水着、キャップ、バスタオル、水遊び用パンツ
- 【受付】 スポーツセンター窓口へ直接又はお電話にてお問い合わせください。
- 【その他】 受講料金に別途入館料がかかります。（大人310円/1回）

家族みんなで水遊び



【フロア】フロアプログラム

「何歳になっても生き生き」とそう思っている一人じゃなかなか運動を続けられないし、どうしていいかわからないという方には、「いきいき運動教室」、「バランスボール」がおすすめです。どちらも簡単な有酸素運動と筋トレを行うプログラムで、シニア世代の方も楽しんで参加できます。

※名称変更 サークット⇒いきいき運動教室

- 【水曜日】12時45分～13時15分 いきいき運動教室
13時30分～14時 バランスボール
- 【木曜日】18時30分～19時 いきいき運動教室
- 【土曜日】12時45分～13時15分 いきいき運動教室

受講料：300円（1回毎）
窓口でお申し込みください。

利用者の声

週1回30分でカラダが柔らかくなり、背中で両手が繋がらなかったのがいつの間にかできるようになっていて肩こりも解消されました。姿勢も良くなった気がします。

町内40代 女性
(いきいき運動教室1年間利用)



□インボディ測定会

6月11日(火) 骨密度測定
9時30分～11時30分

6月14日(金)
12時～15時
18時～19時30分

☆ 筋肉育成中のあなた ☆

外側に見える筋肉ばかり気にしていませんか？
身体の内側にも目を向けてカラダづくりに活かしてください！



□せいこドームご利用案内

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	160円	210円	210円
大人		310円	310円
60歳以上		110円	

営業時間 10時～21時

休館日【全館】6月3日(月)

【プール】6月3日、10日、17日、24日
毎週月曜日

□問合せ

安平町スポーツセンター

☎@3944 <https://abisupo.com>