

せいこドームからのお知らせ

【スポーツセンター 6月の営業】

【プール休館日】 毎週月曜日
 ※毎月第1月曜日は、全館休館日
 ※月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日が休館

フロアレッスンでは、「Nishiの気まぐれトレーニング」と「いきいきα」を新たに開催。バランスボールや自重トレーニング、ストレッチなどそれぞれの種目を行います。

※アイスアリーナは通常営業しています。
 ※詳しくは当館ホームページをご覧ください。

【パワトレ 6月の日程】

「パワトレ」では、インストラクターによるトレーニングマシンを用いた運動指導が受けられます。ぜひお申し込みください。

□ 6月 パワトレ日程

水曜日		木曜日	
10時10分～11時10分		11時～12時	
6月10日(水)	6月24日(水)	6月11日(木)	6月25日(木)

□定員 20名
 □対象 65歳以上の方
 □申込先 当館窓口または電話にてお申し込みください。
 ※参加は週1回までです(お1人様当たり)。
 ※登録者は、パワトレ実施日以外のトレーニングルームご利用でポイントの付与があります。詳しくは当館までお問い合わせください。

【令和8年度 インボディ日程】

□ 6月～10月 インボディ日程

月	健康福祉課実施分 9時30分～11時30分	スポーツセンター実施分 12時～13時30分 17時30分～19時
6月	9日(火)	12日(金)
7月	14日(火)	17日(金)
8月	18日(火)	21日(金)
9月	8日(火)	11日(金)
10月	13日(火)	16日(金)

※日程などに変更がある場合は、当館ホームページおよび館内掲示などでお知らせします。

□インボディ測定会(プール棟1階ロビー)

6月9日(火) 9時30分～11時30分
 6月12日(金) 12時～13時30分 17時30分～19時
 ※血管年齢、野菜摂取量測定も実施しています。

あびらポイント 50 P付与!

□問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎②7071
 安平町スポーツセンター ☎②3944



【音波振動全身運動マシンを導入しました】

人間の体の多くは水分で構成されています。その水分を伝って、音波で体の先まで全身運動ができるマシンが入りました。

そのマシンの名前は「SONIX(ソニックス)」

音波振動運動は、ウェイトトレーニングと組み合わせると筋肉の活動レベルを高め、トレーニング期間を短縮するだけでなく、運動中に引き起こるケガを防いでくれる効果もあります。

- 1回10分程度の運動で最適な刺激運動を提供します。
- 音波振動により関節や靭帯、腿(もも)などに無理な力を与えず、より安全に効果が得られます。
- 大きな筋肉はもちろんのこと、普段は運動しにくい小さい裏側の筋肉まで刺激して合わせて、効果的なストレッチ効果が得られます。

□利用で得られる各効果

- (1) 基礎代謝の向上
- (2) 筋力強化
- (3) バランス感覚の向上
- (4) セルライトの軽減
- (5) 骨密度の増加



有酸素運動(ランニングやスイミング)、無酸素運動(ウェイトトレーニング)に組み合わせるとより効果的です。

□場 所 トレーニング室1階

※トレーニング室利用で、機器をご使用いただけます。

「1回たった10分で理想の体型へ」
 ぜひご利用ください

◆せいこドーム6月のご利用案内◆

営業時間 10時～21時

プール営業時間 平日 10時～20時
 土日祝 9時～19時

休館日 【全館】1日(月)

【プール】1日(月)、8日(月)、15日(月)
 22日(月)、29日(月)

	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	160円	300円		
アリーナリンク	150円	270円	400円	
プー ル	150円	270円	400円	150円

□問合せ

安平町スポーツセンター
 ☎②3944 <https://abisupo.com>

