

せいこドームからのお知らせ

【スポーツセンター 7月の営業】

【全館休館日】7月4日(出)～5日(日)

※「あびら夏！うまかまつり」開催のため、例月と休館日程が異なります。なお、休館中ですが、**トイレのみ使用可能**です。

【プール休館日】毎週月曜日

※月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日が休館となります。

【7月】7月21日(火)が休館日です。

詳しくは、紙面右下の二次元バーコードから、当館ホームページをご覧ください。

【初めての習いごとは水遊びから】

《親子ベビースイミング参加者の募集》

水の中でのびのび動きながら、心も体もすくすく成長！
赤ちゃんと一緒に、楽しくスキンシップしませんか。
親子の絆が深まり、バランス感覚、体力アップも期待できます。

対象 生後6か月～2歳11か月のお子さんと保護者

開催日 【7月】8日(水)、15日(水)、22日(水)

【8月】5日(水)、19日(水)、26日(水)

時間 10時45分～11時30分

料金 4,200円

内容 水慣れ、親子スキンシップ、音楽に合わせたリズム運動

持ち物 水着、キャップ、バスタオル、水遊び用オムツ

申込先 安平町スポーツセンター ☎23944

※電話または窓口にてお申し込みください。

【令和8年度 インボディ日程】

□7月～10月 インボディ日程

| 月 | 健康福祉課実施分 | スポーツセンター実施分 |
|-----|--------------|--------------------------|
| | 9時30分～11時30分 | 12時～13時30分 17時30分～19時 |
| 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)

7月14日(火) 9時30分～11時30分

7月17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50P付与！



□問合せ

健康福祉課健康推進グループ ☎297071

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、ウエ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ング効果が得られます。

□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(ウエイトトレーニング)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。

◆せいこドーム7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】4日(出)、5日(日)

【プール】4日(出)～6日(月)、13日(月)、

21日(火)、27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 | | |
| プー ル | 150円 | 270円 | 400円 | 150円 |
| シャワー | 210円 | | | |
| 各回数券は10回分の金額で12回分のご利用が可能です | | | | |
| アリーナ | 150円 | 270円 | 400円 | |

□問合せ

安平町スポーツセンター

☎23944 <https://abisupo.com>

