

せいこドームからのお知らせ

【スポーツセンター8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ですが、8月の全館休館日はありません。

小学生の水泳授業により、一般の営業時間が変更になる場合がありますので、ご注意ください。

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。

【2026年夏休み短期水泳教室】

ご自身のレベルに合わせて選べる「夏休み短期水泳教室」を開催します。3つの期間に分けて開催しますので、ぜひご参加ください。



詳細はこちら

- 日時 ① 7月25日(土)～26日(日) 9時～10時
② 7月29日(水)～31日(金) 15時～16時
③ 8月1日(土)～2日(日) 9時～10時

□定員 各20名

□料金 ①3,000円 ②3,500円 ③3,000円

□申込み 申込書にご記入の上、お申し込みください。

※申請書は当館窓口でお受け取りいただくか当館ホームページからダウンロードしてください。

□問合せ 安平町スポーツセンター ☎23944

【令和8年度インボディ日程】

□令和8年度(8月～10月)インボディの日程をお知らせします。

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
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)

8月18日(火) 9時30分～11時30分

8月21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が大好評です】

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分で理想の体型に近づこう

◆せいこドーム8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【プール】3日、10日、17日、24日、31日

※毎週月曜日

	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://abirasupo.com>

