

せいこドームからのお知らせ

スポーツセンター 9月の営業

・プール休館日は毎週月曜日

月曜日が祝日の場合は、翌日の火曜日が休館日となります。

・9月の祝日の取り扱い

9月21日(月)、22日(火)、23日(水) 通常営業

※9月24日(木)は振り替えでプール休館日です。

・全館休館日は毎月第1月曜日

9月は、9月7日(月)が全館休館日です。

当館ホームページでは最新情報を随時掲載していますので、ぜひご覧ください。

右下の二次元バーコードからもご覧いただけます。

大人のプール会員募集中

運動を始めるには、ちょうど良い季節になりました。冬になる前に少し、カラダを動かしてみませんか。

■腰やヒザにやさしい水中ウォーキング、アクアビクスから顔付けからでも大丈夫な水泳教室など「水の中でしかできないこと」を一緒に始めましょう。

《オススメ》

【料金】2,400円/月 ウォーキングアクア
火曜日 10時30分～11時45分

その他、さまざまな教室を開催しています。

詳細は、右下の二次元バーコードからご確認ください。

9～11月 インボディの日程

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 9時30分～11時30分
9月	8日(火)	11日(金)
10月	13日(火)	16日(金)
11月	17日(火)	20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)

9月 8日(火) 9時30分～11時30分

9月11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。

ポイントあびら 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 ☎293944

音波振動全身運動マシンが大好評

こんな声が！

- ・トレーニング後の疲労が大変少ない(40代男性)
- ・大変リラックスできる(20代女性)
- ・ウェイトとの併用で筋肉量が増えた(50代男性)

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)」

- ・1回10分程度で最適な刺激運動を提供します。
- ・音波振動により関節や靱帯、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

利用可能場所 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9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】7日(月)

【プール】7日(月)、14日(月)、24日(木)、28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

☎293944 <https://abirasupo.com>

