

# せいこドームからのお知らせ

## 各種教室参加者まだまだ募集中！

Q. 親子で参加するなら…？

A. 親子ベビーアクア教室、ママヨガ教室がオススメ！

### 親子ベビーアクア教室

水に入るだけで、赤ちゃんも体力を使います。お昼寝が浅い赤ちゃんも、プールに入ればぐっすりおねんね間違いなし！

【期 間】～6月28日（毎週水曜日）

【時 間】10時30分～11時15分

【対 象】生後6ヶ月～3歳未満の子とその親

【託 児】条件あり（要問合せ）



### ママヨガ教室

身体を動かしたいけど、子どもがいると自由にならなくて…そんな方でも大丈夫！参加者みんながママだから、親子一緒に参加しましょう！

【期 間】～6月29日（毎週木曜日）

【時 間】15時～16時

【対 象】生後4ヶ月以上の子とその親（ママのみでもOK!）



Q. プールデビューで心配…

A. 小学生レッスン、ワンポイントレッスンがオススメ！

### 小学生（水慣れ）レッスン

水泳授業が始まる前に、水の苦手を克服しましょう。顔付け、潜り、浮き身ができれば水泳なんてへっちゃらだ！

【期 間】～6月28日（毎週水曜日）

【時 間】15時～15時50分

【対 象】小学1・2年生



### ワンポイントレッスン

泳ぎや水中ウォーキングなど、ポイントを絞って運動します。はじめてプールに入る方にも、泳ぎをレベルアップしたい方にも！

【期 間】～6月29日（毎週木曜日）

【時 間】19時～20時

【対 象】どなたでも！



Q. 運動不足を解消したいけど、日中は仕事が…

A. 夜間教室がオススメ！

### 夜DEMOバランスボディ

バランスボールを使って簡単なバランストレーニングや有酸素運動を行います。未経験の方でも大歓迎！楽しく身体を動かしましょう！

【期 間】～6月29日（毎週木曜日）

【時 間】19時～19時45分

【対 象】どなたでも！



### せいこドームご利用案内

営業時間：10時～21時

6月休館日：5、12、19、26日（毎週月曜日）

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール		210円	310円	110円
トレーニング室	60円	160円		

◆65歳以上の方は、申請していただければ無料でプールをご利用いただけます。身分証明書をご持参の上、窓口にて申請をお願いします。

◆窓口に届いている忘れ物は、3ヶ月保管し、申し出がなければ破棄しますので、お心当たりのある方は取りに来てください。

その他の教室も、数名の空きがあります。各種教室の申込み・問合せはせいこドーム窓口まで。レンタル水着もご用意していますので、お気軽にご参加ください♪

※ 電話での申込みは受け付けていません。ご注意ください！

## 追分プールは6月3日（土）OPENします！