

せいこドームからのお知らせ

7～9月期 教室受講者募集 6月20日受付スタート!

火曜日	水中運動教室 10時30分～11時30分 〈募集人数〉8名 水の中で楽しく運動します。 膝痛・腰痛の方にオススメ！	大人水泳教室(中上級 レッド編) 13時30分～14時30分 〈募集人数〉5名 もっと速く、もっと距離を長く泳ぎたい方へ。	夜間水泳教室 19時00分～20時00分 〈募集人数〉10名 背泳ぎ、平泳ぎを中心に練習します。	さあ、せいこドームで自分磨き！ 	
水曜日	ベビーアクア教室 10時30分～11時15分 〈募集人数〉5名 親子のスキンシップで楽しく水遊び。	グループスイム(小学生 水慣れ) 16時00分～17時00分 〈募集人数〉5名 顔付け・潜りの練習に。	●印は、2階ミーティング室で実施。 ※ショートアクアは、 <u>7月4日までの応募人数が5名以下</u> の場合は実施しません。		
木曜日	大人水泳教室(中上級) 13時30分～14時30分 〈募集人数〉5名 平泳ぎ・バタフライの習得を目指します。	●おとな運動倶楽部 13時30分～14時30分 〈募集人数〉5名 健康づくりを目標に週1回の運動週間を！	●ママヨガ教室 15時00分～16時00分 〈募集人数〉10名 身体を動かして親子で健康づくりしませんか？		ショートアクア 19時00分～19時45分 〈募集人数〉20名 ※ 金曜昼、ウォーキングアクアの夜バージョン！
金曜日	ウォーキングアクア 10時30分～11時30分 〈募集人数〉7名 リズムに合わせて楽しく思いっきり身体を動かします。	とことんバタフライ(4～6月) 13時30分～14時30分 〈募集人数〉3名 バタフライを、基礎基本から練習します。	●ストレッチ&肘筋運動教室 13時30分～14時30分 〈募集人数〉5名 気軽にできるストレッチと筋トレを行います。		ワンポイントレッスン 19時00分～20時00分 〈募集人数〉14名 各泳法・水中運動のポイントを絞って練習します。

各種教室の申込み・問合せはせいこドーム窓口まで。「プールには興味あるけど水着を持っていないから…」とお悩みの方へは、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。

7月1日・2日は『あひら夏! うまかまつり』開催のため、全館使用できません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

インボディ7～9月開放日のお知らせ

筋肉や体脂肪のバランスが一目でわかり、健康管理や運動成果の確認に役立つインボディ。自分の身体の状態を確認してみましょう!

☆測定できない方

①18歳以下 ②心臓ペースメーカーを装備している

★測定を控えて欲しい方

①妊娠中、及び生理中の女性

※測定には1人2～3分程度かかります。一度に測定を希望する方が集中しますとお待ちいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※測定の際には裸足になっていただきます。



月	午前の部 10時～12時	夜間の部 16時30分～18時30分
7月	25日(火)	28日(金)
8月	29日(火)	25日(金)
9月	19日(火)	29日(金)

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎25-2425
教育委員会 社会教育グループ ☎25-2083

せいこドームご利用案内

営業時間: 10時～21時

7月休館日: 3、10、18、24、31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、申請すると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。お心当たりのある方は取りに来てください。