

# せいこドームからのお知らせ

## 「ふまねっと」～頭と体のトレーニング～ 受講者募集中!

いろいろなリズム・ステップに合わせてマス目を歩きます。網を踏まないように注意しながら歩くことで、歩行機能の改善や注意力・記憶力の向上が期待できる「ふまねっと」。みんなの間違えながら、大笑いして楽しく汗をかきませんか?

日時：2月28日、3月7日、14日（いずれも火曜日） 10時30分～11時30分

会場：せいこドームロビー

持ち物：上靴、タオル、飲み物（動きやすい服装でお越しください。）

申込み：せいこドーム受付にて、申込書を記入してください。

\*遠浅・安平・追分の方はアクアバスを利用することができます。



運動したら、自分の身体をチェックしよう!

## インボディ 2～3月開放日

筋肉量、体脂肪量、BMI、基礎代謝量などを測定することができ、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!

曜日によって開放時間が異なっていますので、ご確認のうえ測定にお越しください。また、インボディ開放にあわせてワンポイントレッスンを開催しています。結果を見て、すぐにお試しいただけますので、ご活用ください!!

月	日	時間
2月	21日(火)	10時00分～12時00分
	24日(金)	16時30分～18時30分
3月	21日(火)	10時00分～12時00分
	24日(金)	16時30分～18時30分

※心臓ペースメーカーを装備されている方は使用できません。また、女性で妊娠中の方、生理中の方の測定は控えてください。

※測定の際、裸足になっていただきますので、ご協力をお願いします。

### 教室紹介

## 「貯筋運動教室」

ご家庭にあるタオル・ペットボトルなどを利用して筋トレを行います。現在は、50代から80代までの方々が楽しく汗をかいています。皆さんも一緒にいかがですか?

日時：毎週金曜日

時間：13時30分～14時30分

その他詳細はせいこドームまで!

## 卓球、できます。



せいこドームでは、ロビーに卓球台をご用意しています。ラケット・ボールも無料で貸出していますので、家族や仲間と楽しく卓球しませんか?

◆事業等により卓球ができない日時がありますので、館内掲示物やお電話でご確認ください。

## せいこドームご利用案内

営業時間：10時～21時

3月休館日：全館休館 6日

料金案内

	中学生	高校生	大人	60歳以上
トレーニング室	60円	160円	160円	160円
アリーナ	110円	210円	310円	310円