

# せいこドームからのお知らせ

## 先着順！教室受講者募集！ 10月11日(水)スタート♪

ミロティンク教室 月1回 木曜日 13:30~15:50、マタニティヨガ教室開催。申込等詳細は健康福祉課(☎25-2425)まで

水曜日	バランスボディ 13:30~14:30 〈定員〉20名 〈講師〉石井	木曜日	おとな運動倶楽部 10:30~11:30 〈定員〉20名 〈講師〉石井	ママヨガ教室 15:00~16:00 〈定員〉20名 〈講師〉佐々木	金曜日	ストレッチ&貯筋運動教室 13:30~14:30 〈定員〉20名 〈講師〉三浦
-----	---	-----	--	---	-----	--

### プール

火曜日	水中運動教室 10:30~11:30 〈定員〉30名 〈講師〉石井	大人水泳教室(上級) 13:30~14:30 〈定員〉15名 〈講師〉石井	グループLESS(小3以上 初級) 16:00~17:00 〈定員〉15名 〈講師〉石井	夜間水泳教室(初・中級) 19:00~20:00 〈定員〉15名 〈講師〉石井
水曜日	大人水泳教室(初心・初級) 10:30~11:30 〈定員〉15名 〈講師〉石井	グループLESS(小1・2年 初級) 16:00~17:00 〈定員〉15名 〈講師〉石井	<b>【期間】</b> 9月26日(火)~10月7日(土) <b>【申込み】</b> スポーツセンター窓口にて申込書を記入 ※お電話では仮予約のみ。1週間以内に窓口まで。 <b>【その他】</b> 定員に満たない場合、受付期間後も随時募集。 10月19日(木)、石井教室はお休みです。	
木曜日	大人水泳教室(中級) 13:30~14:30 〈定員〉15名 〈講師〉石井	グループLESS(小学生 中級) 16:00~17:00 〈定員〉15名 〈講師〉石井		
金曜日	ウォーキングアクア 10:30~11:30 〈定員〉30名 〈講師〉石井	とことん平泳ぎ 13:30~14:30 〈定員〉15名 〈講師〉石井	ワンポイントレッスン 18:30~19:30 〈定員〉15名 〈講師〉宮田	

### プール一般開放時間変更

以下の日程でプール一般開放の時間を変更します。ご了承ください。

9月23日(土・祝)	13:00~
10月8日(日)	13:30~
10月9日(月・祝)	16:00~

## インボディ9~11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るインボディで、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歳以下の方 ②心臓ペースメーカーを装備している方

★測定を控えて欲しい方

①妊娠中、及び生理中の女性

※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。ご了承ください。

※測定の際、裸足になっていただきます。

	10:00~12:00	16:30~18:30
9月	終了しました	29日(金)
10月	24日(火)	27日(金)
11月	28日(火)	24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

10月休館日：全館…2日

プール…10、16、23、30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		
アリーナ	110円	210円	310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、窓口まで。

◆忘れ物は3ヶ月間保管し、申し出がなければ破棄します。お心当たりのある方は、窓口へお申し出下さい。

◆アリーナ一般滑走をご利用の際、ケガ防止のため必ず帽子・手袋を着用してください。

◆トレーニング室ご利用の際、ケガ防止のため必ず上靴をお履きください。