

せいこドームからのお知らせ

秋期開催事業

申込み・問合せ

せいこドーム ☎22-3944 (木曜日休館)

◇ 子ども水泳教室【秋期コース】

受講対象 年中4歳児～中学生まで

日時・コース 10月5日～12月14日 毎週金曜日 [全11回]

Iクラス (年中4歳児～小学2年生・定員40名) 午後4時15分～午後5時15分

Jクラス (小学1年生～小学2年生・定員13名) 午後5時20分～午後6時20分

Kクラス (小学3年生～中学生まで・定員27名) 午後5時20分～午後6時20分

※小学1～2年生については、対象クラスが2つありますので、第2希望までお聞きします。

申込み期日 9月25日(火) 17時15分まで

※受講クラス(抽選結果)は、10月1日～2日に電話またはFAXでお知らせします。

参加費用 1,000円(参加者決定後、納付書をお渡します。会場では徴収しません。中途返金不可。)

申込先 教育委員会 社会教育グループ ☎25-2083



◇ 大人の水泳教室【午後コース】

期間 9月11日～12月18日の毎週火曜日 [全15回]

時間 14時00分～15時00分

◇ 大人の水泳教室【夜間コース】

期間 10月23日～12月18日の毎週火曜日 [全9回]

時間 18時45分～19時45分

◇ 水中ダンベル体操 体験会

期間 9月17日(月)

時間 10時30分～11時30分



◇ ヨガ体験教室

期間 10月12日～11月16日の毎週金曜日 [全6回]

時間 18時30分～19時30分

費用 500円(途中参加も同額)

持ち物 タオル、バスタオル(お持ちの方はヨガマット)

※各教室、途中からの参加歓迎します!!

継続中の事業

◎ 目指せ北海道一周!! “泳いでスタンプラリー”

一定の距離を泳いで、ポイントをスタンプカードにためながら北海道一周にチャレンジしませんか!

対象 小学生全学年

期間 10月31日(水)まで

内容 好きな曜日、時間に泳いで1ポイントゲット
毎週月、火曜日15時45分～16時15分のチャレンジタイム挑戦で5ポイントゲット

◎ あなたも始めよう!“午前の水中運動教室”

期間 12月17日までの毎週月曜日

時間 10時30分～11時30分

◎ 働くあなたも健康名人!“夜間の水中運動教室”

期間 12月21日までの毎週金曜日

時間 18時30分～19時30分

◎ ベビーアクア教室

期間 12月18日までの毎週火曜日 時間 10時30分～11時30分

対象 生後6ヶ月以上3歳未満のお子さんと保護者(子供1名につき保護者1名)

※水遊びパンツをはかせてください。託児ありますのでご相談ください。



◎ ストレッチング&貯筋運動教室(無料です)

毎週金曜日を=ストレッチングDay=として、手軽なストレッチングと簡単な貯筋(筋トレ)運動を合わせた教室を開催しています。

期間 来年3月まで 毎週金曜日(祝日を除きます) ※休止の場合もありますので予めご了承ください。

時間 午前の部10時30分～11時30分 午後の部 13時30分～14時30分

その他 会場にはカーペットを敷き詰めてありますので、運動靴と運動マットは不要です。

※参加費用の記載が無い教室は、プール使用料のみ必要です。

[一般310円。65歳以上は窓口での手続きにより無料]



せいこドームバス
“アクア”運行中!