



かすやドーム 体育館 だよ

かすやドームで企画されたコーナーです。

●冬本番、体調管理に気をつけましょう

冬場は体を動かす機会が少なくなり、体調管理が難しい時期です。適度な運動で体調を整えましょう。

●2月の営業のおしらせ

毎週月曜日が休館日となります。
2月11日(祝)のスタジオレッスンは通常(土曜日)のレッスンを開催します。

●お得な定期券もあります(プール・トレーニング室)

定期券で時間を気にせずご利用できます。
町内の方はさらにお得です。

★施設利用料(2時間)

- ・体育館(当日2時間)及び武道場、トレーニング室、スタジオ(軽体操室)
300円 一般
150円 高校生・65歳~
 - ・プールアリーナ
400円 一般
300円 高校生
200円 小・中学生・65歳~
100円 幼児
- *幼児は2歳以上でおむつが完全にとれていることが条件となります

運動不足を解消しませんか かすやドームで「ウォーキング」

★温水プールでウォーキング

水温30℃のプールにはウォーキング専用コースあり。
水中歩行は関節に負担が少ないのが特徴です。

★トレーニング室でウォーキング

トレッドミル、クロストレーナーなどのマシンが利用できます。

★ウォーキング要素の入ったスタジオレッスン

「ウォーキングエアロ」はウォーキング要素を取り入れた、みんなで楽しく運動ができるレッスンです。

体育館 (アリーナ)

★みんなでピンポン 対象:大人

毎週水・木・金曜日 14:00~15:30

施設利用料のみで参加できる卓球広場。経験の有無を気にせず楽しく「ピンポン」しませんか。

★テニス教室はじめてクラス 対象:大人 定員各10名

3月教室 受付開始日 2/15 (水) 12:00~

水曜昼クラス 12:15~13:15 (各クラス 4回 3,000円)

木曜昼クラス 12:15~13:15 夜クラス 21:00~21:50

*初めての方向けの室内硬式テニス教室です。

🏠 トレーニング室 高校生以上から利用できます

トレーニング室講習会開催時間(毎日4回実施) 初めてトレーニング室を利用する方は初回講習会の受講が必要です。講習会受講には、室内用シューズとトレーニングウェアが必要です。

平日	11:00	13:00	15:00	20:00
土日祝	11:00	13:00	15:00	17:00

トレーニングマシンの効果的な使い方やストレッチ方法なども指導します。



●**おすすめマシン紹介「トレッドミル」**
スピード調節によりウォーキング、ジョギング、ランニングなどの運動が可能。初めの方でも、手すりにつかりながらできるので安心して使用できます。マシンの使い方はトレーニング室スタッフがご説明いたします。

🏃 エクササイズスタジオ(軽体操室)

対象:大人



●**「ウォーキング体操」**
毎週水・木曜日 10:30~ (各40分)
(金曜日 10:30~は「イスで体操」を開催)
65歳以上の方は**トレーニング室利用料のみ**で参加できます。体力に自信がない方でも安心して参加できるレッスンです。
(65歳未満の方 利用料+300円)

2月11日(祝)は通常(土曜日)のレッスンを行います。

10:50~(40分) ウォーキングエアロ(利用料+300円)

11:40~(60分) ピラティス(利用料+400円)

14:00~(40分) ウォーキングエアロ(利用料+300円)

この冬、体を動かすレッスンで運動不足を解消しよう。

●「ダンスエアロ」(60分)

ヒップホップの動きを取り入れたエアロピクスで、初めての方でも楽しく参加できるレッスンです。
毎週金曜日 14:00~(トレーニング室利用料+400円)

●2月限定「週替りレッスン」

毎週水曜日 14:00~ 及び 毎週金曜日 19:30~
開催レッスン (各40分 トレーニング室利用料+300円)
「サーキットエアロ」「ウォーキングエアロ」「エアロピクス」

★教室詳細は館内チラシやお電話などでご確認ください。

こどもスポーツ(ステージ制)体験会

★申込み受付開始日 2/21(火) 10:30~★

4月から新1年生になる未就学児を対象に、「こどもスポーツ体験会」を開催します。種目はフットサルとハンドボールで蹴る種目と投げる種目を両方体験してみよう。

- 日 時 3月29日(木) 14:30~16:00
 - 場 所 体育館(メインアリーナ)
 - 料 金 200円(申込時支払い)
 - 定 員 40名
- 2/21(火)は体育館受付にて受付いたします。



🏊 プールアリーナ 25m×7レーン(屋内温水プール) 水温30℃ 室温31℃



●**「水中ウォーキング入門」** 対象:大人
毎週木曜日 11:30~(30分)
水の中での正しい歩き方を学びます。
・足首や膝に負担が少なく転倒の心配がない
・陸上よりもストレッチ効果がある
などお勧めです。(プール利用料+300円)

かすやドームの温水プールには快適に利用できる設備があります。

- ・歩行専用コースや自由遊泳コース
 - ・ジェットプール(38℃)や採暖室(60~70℃)
 - ・幼児用プールもあります
- (おむつがとれている2歳以上の幼児から利用できます)

●土曜日レッスン「シェイプアップアクア」 対象:大人

リズムに合わせて水中で楽しく体を動かします。
シェイプアップ、運動不足解消などにもお勧めです。
毎週土曜日 11:30~(40分 プール利用料+400円)

★そのほかにも、さまざまなレッスンがあります。
詳しくは館内チラシ・お電話等でご確認ください。

営業時間

■体育館	平日 10:00~22:00	■プール	平日 10:00~21:30
	土・日・祝日 9:00~21:00		土・日・祝日 10:00~19:30

(施設予約受付時間は閉館30分前まで)

※月曜日は休館日となっています。 ★ホームページ(教室案内・お知らせなども…) <http://www.kasuyadome-sc.jp>
※祝日営業日は、教室はすべて休館となります。