



札幌ドームトレーニングルーム 10周年企画

『アリーナ無料開放～おとなも！子どもも！秋のスポーツバイキング～』

『トレーニングルーム無料開放』を同時開催します

株式会社札幌ドーム(以下当社)は、2002年10月に札幌ドーム内で営業を開始したトレーニングルームが今年で10周年を迎えることを記念し、当社による無料企画『アリーナ無料開放～おとなも！子どもも！秋のスポーツバイキング～』『トレーニングルーム無料開放』を11月10日(土)にそれぞれ開催いたします。当日はアリーナ(グラウンド)を無料開放し、さまざまなスポーツアトラクションを無料でお楽しみいただけるほか、トレーニングルーム(通常は有料)についても1日限定で無料開放いたします。皆さまのお越しをお待ちしております。

■企画名

札幌ドームトレーニングルーム 10周年企画

『アリーナ無料開放～おとなも！子どもも！スポーツバイキング～』『トレーニングルーム無料開放』

■開催日時

2012年11月10日(土) 入場無料

- ・トレーニングルーム 9:30～21:00 (最終入場20:00)
- ・アリーナ(グラウンド) 10:00～18:00 (最終入場17:30)

■アリーナ(グラウンド)無料開放について

プロ選手の熱戦が繰り上げられるアリーナ(グラウンド)を無料開放！

アリーナにはさまざまなスポーツアトラクションを1日限定でご用意。ご家族でもお楽しみいただけます。

(1)ランニングコース

◎1周約350m

◎アリーナ内(外野フェンス沿い)を往復するランニングコースが登場！

普段は絶対走る事の出来ない場所で、プロ選手気分のランニングを楽しもう！

(2)体力チェック

◎楽しみながら体力を測り、トレーニングルームのトレーナーが健康についてアドバイスします！

◀測定項目▶

握力、腹筋(上体起こし)、立ち幅跳び、片足立ち、フラフープ

(3)塁間ダッシュ

◎1塁と2塁の間をダッシュしタイムを計測します。盗塁を決めるつもりで全力で走ろう！

(4)スピードガン体験コーナー

◎スピードガンであなたの球速を測定します(1回3球)。気分はエースピッチャー！！

(5)足圧バランス測定コーナー

◎足裏に体重がかかるバランスを測定し、あなたの身体の偏りや癖を知ることが出来ます！

(6)運動教室体験

◎ヨガ、エアロビクス、フットサルなどの体験教室を開催します！

《シニア向け》

健康ストレッチ、コーディネーショントレーニング

《おとな向け》 ※年齢制限はありませんが、お子さまの場合は保護者の付き添いをお願いいたします。

ヨガ、ズンバ、ファンクショナルトレーニング、エアロビクス、フラダンス、
バランスボール

《こども向け》

身体を使って遊ぼう講座(対象:小学2年生まで)、フットサル(対象:小学6年生まで)

(7)フリースペース

◎大小さまざまなジムニックボール(バランスボール)やキャッチボールで元気に遊ぼう！

◎未就学児と保護者専用のスペースもございます。

※キャッチボールをされる方は野球用グローブをご持参ください。ボールは札幌ドーム備え付けのもののみご利用いただけます。

※その他の遊具はお持ち込みいただけません。

■トレーニングルーム無料開放について

今年で10周年を迎えることを記念し、無料開放を実施します。この機会にぜひご利用ください！

◎持ち物／運動着、屋内用運動靴、タオルなど

◎当日、ご利用の方全員にクーポン券をプレゼント！ クーポン券持参のうえ、2012年11月11日(日)～2013年1月31日(日)の間に3回利用すると、3回目のご利用を無料とさせていただきます！

※運動着、運動靴を忘れた方はトレーニングルームをご利用いただけません。貸出・販売は行っておりませんので、忘れずにお持ちください。

※駐車場は1台300円/2時間(その後30分につき100円)でご利用いただけますが、この日のトレーニングルームご利用による駐車料金の優待はありません。

※この日はできるだけ多くの皆さまにご利用いただくため、トレーニングルームは2時間までのご利用とさせていただきます。また、当日の混雑状況により入場制限を行う場合があります。

※中学生以下の方はご利用いただけません。

■ご利用方法

◎トレーニングルーム／南北連絡通路内にあるトレーニングルームに直接お越しください

◎アリーナ(グラウンド)／西ゲート1より入場ください

※運動可能な服装でお越しください。人工芝保護のため、ハイヒール等ではご入場できません。

※駐車場は1台300円/2時間(その後30分につき100円)でご利用いただけます。ドーム内店舗(総合案内チケット窓口・レストラン・カフェ・グッズショップ)およびドームツアー・展望台での500円以上ご利用で、3時間まで無料となります。各店舗・窓口にて捺印をお受けください。

■お問い合わせ

◎TEL.011-850-1000 <札幌ドーム> 電話受付時間 9:00～17:30

◎札幌ドームホームページ(<http://www.sapporo-dome.co.jp>)でもイベントの詳細をご覧ください。

※上記内容は一部変更となる場合がございます。