



**「札幌ドームトレーニングルーム 無料開放デー」
「体力&体組成(フィジヨン)測定」「親子野球教室」を開催します**

今年の無料開放デーは、「運動教室」「健康講座」「札幌ドーム NIGHT RUN」も無料！

株式会社札幌ドームは、トレーニングルームへの日頃のご愛顧に感謝を込めまして、「札幌ドームトレーニングルーム 無料開放デー」を、また同時開催企画として「体力&体組成(フィジヨン)測定」「親子野球教室」を、いずれも12月23日(月・祝)に開催いたします。

- (1)企画名 ・札幌ドームトレーニングルーム 無料開放デー
(運動教室・健康講座・札幌ドーム NIGHT RUN も同時開催)
・体力&体組成(フィジヨン)測定
・親子野球教室

(2)開催日 2013年12月23日(月・祝)

(3)企画内容

★札幌ドームトレーニングルーム <事前申し込み不要>

高校生からシニアまで幅広い年齢層に人気のトレーニングルームを、無料でご利用いただけます！

■営業時間／9:30～21:00(最終受付20:00)

※できるだけ多くの皆さまにご利用いただくため、利用時間を2時間までに制限させていただきます。

【参考】札幌ドームトレーニングルーム利用料金(1回)

[一般]500円 [高校生・65歳以上]300円 ※パワープレートをご利用の場合、15分500円の料金が別途必要

★運動教室 <事前申し込み不要>

11月21日から不定期開催する運動教室に、12月23日限定の無料教室を2つご用意しました！

■からだあったかストレッチ(10:00～11:00)

■こり・むくみ解消運動(13:00～14:00)

【参考】運動教室利用料金(1教室)

[一般]1,000円 [高校生・65歳以上]800円 ※通常の運動教室は、申込が必要

★健康講座 <事前申し込み不要>

健康な毎日を送るための健康講座を、無料で開催します！

■冬のダイエット講座(12:00～12:30)

■姿勢改善講座(16:00～16:30)

★札幌ドーム NIGHT RUN <事前申し込み不要>

12月5日から不定期実施する、ランニングコースとしてのコンコース一般開放『札幌ドーム NIGHT RUN』を、無料でご利用いただけます！

■営業時間／18:00～21:00(受付時間17:30～20:00)

【参考】札幌ドーム NIGHT RUN 利用料金(1回)

[一般]300円 [高校生・65歳以上]200円 ※トレーニングルームをご利用の方は「NIGHT RUN」が無料

★体力&体組成（フィジヨン）測定 <有料・事前申し込み不要>

たった5分寝ているだけで、気になる体の状態を細かくチェックできます！

- 時間／10:00～20:00
- 料金／1回300円(データシート代含む)
- 場所／西棟会場

★親子野球教室 <有料・事前申し込み必要>

元北海道日本ハムファイターズ投手 金村暁氏による野球教室。

正しいボールの投げ方、キャッチの技術をお父さんお母さんと一緒に練習しよう！

- 時間／(1回目)11:30～12:30 (2回目)14:30～15:30
- 料金／1組1,500円
- 場所／ブルペン
- 定員／各回10組 20名
- 対象／大人1名&小学1・2年生のお子さま1名
- 持ち物／運動着、屋外用運動靴、グローブ
- お申し込み先／

株式会社札幌ドーム TEL. 011-850-1000 [9:00～17:30 不定休]

12月2日(月)10:00～ 先着順

※定員に達し次第、受付終了となります。