



「札幌ドームトレーニングルーム 無料開放デー」を開催します

「札幌ドーム NIGHT RUN」「運動教室」など、様々なプログラムをお楽しみください

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2015年1月17日(土)・18日(日)に開催いたします。また同時開催企画として、「300mコンコース」「体組成測定(フィジヨン)」など、通常実施していない様々なプログラムを2日間限定で展開いたします。

(1) 企画名 札幌ドームトレーニングルーム 無料開放デー

(2) 開催日 2015年1月17日(土)・18日(日)

(3) 企画内容

★札幌ドームトレーニングルーム <無料/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。

※中学生以下の利用はできません。

【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

★札幌ドーム NIGHT RUN <無料/事前申し込み不要>

コンコースの一部をランニングコースとして一般開放する『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)

※中学生以下の利用はできません。

【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

★300mコンコース <無料/事前申し込み不要>

無料開放デー限定で、2Fコンコースの一部を開放! 快適なドームでゆっくりランニング・ウォーキングを楽しもう!

■時間/13:00~17:30

★JOYBEAT (ジョイビート) <無料/事前申し込み不要>

無料開放デー限定、映像にあわせて運動する新しいエクササイズプログラムです!

■時間/10:00~17:30



★パワープレート <有料/事前申し込み不要>

プロスポーツ選手も注目する話題のマシン！
無料開放デー限定で、料金割引となります！

■営業時間/10:00~21:00

■料金/1回・10分 100円

※札幌ドームメンバーズクラブ会員さまはカード提示で1回無料

【参考】パワープレート利用料金(1回)

[トレーナー指導付き] 15分 500円

[セルフトレーニング] 15分 300円

※トレーニングルーム利用料は別途必要



★体組成測定(フィジオン) <有料/事前申し込み不要>

無料開放デー限定、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！

■営業時間/10:00~21:00

■料金/1回 500円

※札幌ドームメンバーズクラブ会員さまはカード提示で1回無料



★運動教室 <無料/事前申し込み不要>

初心者の方にもお楽しみいただける運動教室を、1月17日(土)・18日(日)にも開催します！

■最新体幹トレーニング ~ゴルフ・サッカー・野球その他競技者~

(17日 13:30~14:30 / 18日 16:00~17:00)

■投げドル! ~投げ方&野球のためのトレーニング~

(17日のみ 14:45~16:00)

■大人のランニング教室

(17日のみ 18:00~19:15)

■脂肪燃焼エクササイズ

(18日のみ 10:30~11:15)

【参考】運動教室利用料金(1教室、トレーニングルーム利用料含む)

[一般] 1,000円 [高校生・65歳以上] 800円

※通常の運動教室は、申し込みが必要

★健康講座 <一部を除き無料/事前申し込み不要>

無料開放デー限定で、健康についての様々な情報を、知識豊富なトレーナーが詳しく解説します！

■スポーツコンディショニング個別相談会(1回・15分 ※下記時間内に随時受付)

(17日のみ 10:00~12:00 / 17:00~19:00)

■スポーツ選手の栄養 ~トレーニング後の食事~

(17日のみ 13:00~13:30)

■ダイエットのための栄養講座 ~運動と栄養~

(18日のみ 10:00~10:30)

■パーソナルストレッチ(有料:1回・10分 300円 ※下記時間内に随時受付)

(18日のみ 11:00~16:00)

※混雑状況により、入場制限を行う場合がございます。

※大変恐縮ですが、ご取材いただける場合は下記まで事前にご連絡願います。