



「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12月26日（土）に開催いたします。また同時開催企画として、「姿勢判断測定」「体組成測定（フィジオン）」など、通常実施していない様々なプログラムをこの日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12月26日（土）

(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

★姿勢判断測定 <無料/事前申し込み不要>

猫背、反り腰など自分の姿勢を把握できます！無料開放デー限定です。

■営業時間/10:00~17:00 / 17:30~20:30

★インソール体験&販売会 <無料/事前申し込み不要>

靴の中に入れるインソールの違いを体験できます！無料開放デー限定です。

■営業時間/13:00~17:00 / 17:30~20:30

★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/10:00~17:00 / 17:30~20:30

■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



★パートナーストレッチ <有料/事前申し込み不要>

自分1人では伸ばせない所を適切にストレッチします！無料開放デー限定で、料金割引となります！

■営業時間/10:00~17:00 / 17:30~20:30

■料金/1部位(肩・腰・膝など) 5分 100円

【参考】パートナーストレッチ利用料金 (1回・15分) 500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/10:00~17:00 / 17:30~20:30

■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、12月26日(土)にも開催します！

■脂肪燃焼ステップ / 10:30~11:15

■判断力UP&体幹トレーニング / 13:30~14:15

■脳トレ&バランス運動 / 15:30~16:15

【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



★体力測定コーナー <無料/事前申し込み不要>

現状の体力を確かめよう！

■営業時間/10:00~17:00

※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。