



かすやドーム スケジュールカレンダー



令和6年1月20日作成

<1月の開館日>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

休館日

【プール臨時休館のご案内】

プールアリーナ緊急工事の為、臨時休館となります。

プールアリーナ緊急工事の為、臨時休館となります。大変ご迷惑をお掛けしますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。なお、工事完了日は、まだ未定です。決まり次第ホームページ等でお知らせいたします。

【営業時間のご案内】

★平日★

体育館 9:00 ~ 22:00

★土日祝日★

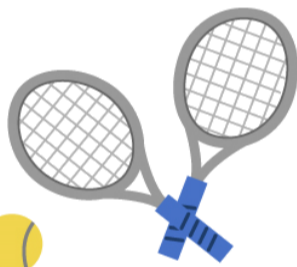
体育館 9:00 ~ 20:00

プールアリーナ緊急工事の為、臨時休館となります。

はじめてのテニス教室

天候に左右されない室内で、テニスを始めてみませんか。ラケットを握ったことがない未経験者の方も安心して参加できる教室です。ラケットは無料でお貸しします。

日時:毎週水曜日 11:30~12:30
毎週木曜日 21:00~21:50
料金:4,600円/1月(4回)
募集期間:1/19(日)~1/25(土)



はじめてのヨガ

ヨガ未経験者の方でも安心してご参加して頂けるレッスンです。深い呼吸を意識して、ヨガのポーズやストレッチ等のゆっくりな動作を行います。身体や心の疲れを取り、柔軟性UPにも効果的です。肩こりや腰痛にお困りの方もぜひお試しください。

- ・日時:毎週火曜日 17:40~18:20
毎週水曜日 11:10~11:50
 - ・料金:施設利用料+300円
 - ・対象:高校生以上の方
- ※初めての方も簡単な登録ですぐに受講できます。お気軽にご参加ください。



厚揚げときのこの卵とじ

きのこには、食物繊維やミネラルがたくさん含まれており、骨や体の調子を整えてくれます。便秘解消にも効果的です。

【材料】(2人分)

・絹厚揚げ	120g	・青ねぎ	1本
・玉ねぎ	60g	・(A)水	150ml
・生しいたけ	1枚	・(A)酒	大さじ1
・えのき茸	20g	・(A)しょうゆ	大さじ1
・人参	20g	・(A)砂糖	小さじ2
・卵	1個	・(A)顆粒和風だしの素	小さじ1/2

【作り方】

- ① 絹厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。きのこは、石づきを取り、しいたけは1cm幅、えのき茸は半分に切り、ほぐす。青ねぎは斜め切りにする。
- ② フライパンに(A)を煮立てて、青ねぎ以外の①を入れて火が通るまで煮る。
- ③ 溶きほぐした卵を回し入れ、蓋をして1分煮る。青ねぎを加えて蓋をし、火を止めて青ねぎがしんなりするまで蒸らす。



※PAKUPAKU KONDATE-KUNさんのHPからレシピをお借りしました

【トレーニング室のご利用案内】

トレーニング室をご利用の際は、初回講習会の受講が必要です。講習会は営業時間内いつでも受講できます。初回のみ施設利用料+講習会受講料(200円)が必要です。中学生の利用は必ず保護者同伴となります。



講習会終了後にトレーニング室修了証をお渡しします



トレーニング室をご利用の際は...

- ・室内用シューズ
 - ・運動しやすい服装
 - ・飲料水
- などをお持ちください。



【施設利用料金】※2時間のご利用料金です

	一般		高校生		小中学生		65歳以上		幼児	
	町内	町外	町内	町外	町内	町外	町内	町外	町内	町外
アリーナ	300円	450円	150円	220円	100円	150円	150円	220円	—	—
トレーニング室	300円	450円	150円	220円	100円	150円	150円	220円	—	—
プールアリーナ	400円	600円	300円	450円	200円	300円	200円	300円	100円	150円

★お気軽にお問い合わせ下さい★ かすやドーム Tel.(092)939-5130

令和7年4月より、新札対応の券売機を設置予定です。これに伴い、当施設で販売しているプリペイドカードが使用できなくなるため、令和7年2月末日をもってプリペイドカードの販売を終了させていただきます。