

# 12月

## 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

		一般利用・催しもの				
日	曜	スケート (注1・2)	ウェイト (注3) トレーニング	ランニングコース (注4)		
1	日	スケートリンク 整備期間	10:00~19:00	ウォーキング・ジョギング 10:00~13:30 スピード練習 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
2	月		空調設備工事のため臨時休場日			
3	火					
4	水					
5	木		10:00~19:00	10:00~19:00		
6	金		10:00~19:00	10:00~19:00		
7	土		スケートリンクオープン 10:00~17:00	10:00~19:00	スピード練習 10:00~13:30 ウォーキング・ジョギング 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00
8	日	10:00~17:00	10:00~19:00	ウォーキング・ジョギング 10:00~13:30 スピード練習 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
9	月	//	//	10:00~19:00		
10	火	休場日				
11	水	10:00~17:00	10:00~19:00	10:00~19:00		
12	木	//	//	//		
13	金	13:00~17:00	//	//		
14	土	10:00~17:00	//	ウォーキング・ジョギング 10:00~13:30 スピード練習 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
15	日	//	//	スピード練習 10:00~13:30 ウォーキング・ジョギング 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
16	月	//	//	10:00~19:00		
17	火	休場日				
18	水	10:00~17:00	10:00~19:00	10:00~19:00		
19	木	//	//	//		
20	金	//	//	//		
21	土	//	//	スピード練習 10:00~13:30 ウォーキング・ジョギング 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
22	日	//	//	ウォーキング・ジョギング 10:00~13:30 スピード練習 13:30~17:00	自由練習 17:00~19:00	
23	月	//	10:00~17:00	10:00~17:00		
24	火	準備	第62回東日本医科学生 総合体育大会 アイスホッケー大会			
25	水	会期				
26	木	会期				
27	金	会期				
28	土	会期				
29	日	会期				
30	月	会期				
31	火	年末休場日【年明けは1月4日(土)から営業いたします。】				

(注1) スピードスケートは使用できません。

(注2) スケートリンクの整氷時間は、14:00~14:20です。(中止・変更になる場合があります。)

(注3) ウェイトトレーニングは、小学生以下の方はご利用できません。※中学生がご利用の際は、保護者・成人が引率し監督していただきます。

(引率者1人に付3人まで入場可)※利用できる機種は、ストレッチスペース・腹筋ボード・エアロバイクに限ります。

(注4) 土・日・祝休日のランニングコースは利用内容(種目)により、利用時間が分かれていますのでご注意ください。