

# 1月

# 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ

日	曜	一般利用・催しもの				
		スケート (注1・2)	ウェイト・トレーニング (注3・4・5)	ランニングコース (注4・5)		
1	土	年始休場日				
2	日					
3	月					
4	火	10:00~17:00	10:00-17:00 (換気時間を含む)	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	
5	水	(幼) (シ) (大) "	10:00-19:00 (換気時間を含む)	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
6	木	(幼) (シ) (大) "	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
7	金	(幼) (シ) (大) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
8	土	"	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
9	日	"	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
10	月	"	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
11	火	休場日				
12	水	(幼) (シ) (大) 10:00~17:00	10:00-19:00 (換気時間を含む)	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
13	木	(幼) (シ) (大) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
14	金	(幼) (シ) (大) "	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
15	土	"	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
16	日	"	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
17	月	(幼) (Jr) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
18	火	"	10:00-17:00 (換気時間を含む)	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	
19	水	(大) "	10:00-19:00 (換気時間を含む)	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
20	木	(幼) (Jr) "	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
21	金	(大) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
22	土	"	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
23	日	"	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
24	月	(幼) (Jr) "	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
25	火	休場日				
26	水	(大) 10:00~17:00	10:00-19:00 (換気時間を含む)	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
27	木	(幼) (Jr) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
28	金	(大) "	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
29	土	"	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
30	日	"	"	スピード練習 ウォーキング・ジョギング	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00
31	月	(幼) (Jr) "	"	ウォーキング・ジョギング スピード練習	① 10:00-13:00 ② 13:30-16:30	自由練習 ③ 17:00~19:00

- (幼) 幼児フィギュア(12:30~14:00) (シ) ジュニアフィギュア(14:15~15:45) (Jr) アリーナJrスポーツ教室(16:00~)  
 (大) 大人のためのフィギュア(10:30~12:00) (幼) 幼児フィギュア(14:30~16:00)

幼児、ジュニア、大人のためのフィギュア教室ではリンク3分の1を使用しますのでご了承ください。

(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場は、小学生以下のご利用はできません。

※中学生がご利用の場合は、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) ウェイトトレーニング場とランニングコースはコロナウイルス感染拡大防止対策として換気・消毒時間を設けています。

【換気・消毒時間】 13:00~13:30 16:30~17:00 ※このため、利用できる時間は①、②、③の時間帯となります。

(注5) スピード練習のご利用は完全予約制になります。予約方法はアイスアリーナホームページで確認ください。

※シャワー室は、コロナウイルス感染拡大防止対策のためご利用はできません。