

冬だからこそスポーツを！

寒く長い冬に突入し、外出にも億劫になる季節がやってきました。寒さにつられて体に余計な力が入っていたり、縮こまっていたりしませんか？ 冬だからと冬眠するにはもったいない。気軽に行けて体を思い切り動かせるスポーツ施設で、楽しみながら体を動かすのはいかがでしょう？

今回紹介するのは、メトロTombergの駅を出てすぐ、という車がなくても行きやすい場所にある、Sportcomplex Poseidonです。



他にはないこの施設の特徴は何と言っても、ブリュッセル市内唯一の公共アイススケート場。9月の中旬から4月の中旬までオープンするアイススケート場は、大きすぎず、ちょうど良いサイズですが、週末にもなると老若男女が混み合う人気の場所です。入り口で支払いをしたら、スケート靴のレンタル窓口へ。レシート、IDカードを渡して靴を借りたら、あとはリンクへ飛び出すだけ。

ピルエットの出来る方から、恐る恐る派、はたまた手すりから離れたくない派まで、自分のペースでスケートを楽しみましょう。喉が渴いたスケーターも、若さには付いて行けない見学保護者も、隣接するカフェでスケーターを見ながらちょっと一息するのもここの醍醐味です。

また、ここの良い所は、他のスポーツも同じ敷地内で楽しめること。スケートはちょっと辛い方には、お隣のプールでひと泳ぎ、さらにジャグジーやサウナで芯まで暖まるのも良いかもしれません。

他にも、スポーツホールや各スポーツスタジオではピラティスやズンバ、ダンスなど気持ちのいい汗を冬に流すには最適の場所

です。家族の形態や好みに合わせて、一緒に出かけて全員が好きなことで汗をかく冬の過ごし方も一興です。

Sportcomplex Poseidon
Avenue des Vaillants 2-4, 1200 Brussels
www.skate-poseidon.be
www.dynamic-tamtam.be/fr/woluwe-sports/infrastructures/poseidon.php

Open : 上記ウェブサイトを参照
金曜日のディスコナイトの他、各種イベント有り
入場料 : €8 (13歳未満、靴代込み。靴持参の場合€4)
€9 (13歳以上、靴代込み。靴持参の場合€5)

クリスマスマーケットの時期には、あちこちで臨時のスケートリンクが登場します。防寒をしっかりして野外スケートも、ヨーロッパならではの楽しみかたです。その他の地域でアイススケート場を探すなら、Patinoire/ijsbaan·schaatbaanで検索してみましょう。その他の主なスケート場は以下の通りです。

Ijsbaan Leuven (Leuven)
Ondernemingenweg 1, 3001 Heverlee
www.ijsbaanleuven.be/ijsbaanleuven

Ice Skating Center Mechelen (Mechelen)
Dorpstraat 67b, 2811 Leest
www.iscm.be/Home

Ijsstadion Antarctica (Antwerp)
Moerelei 119, 2610 Wilrijk (Antwerpen)
www.ijsstadion-antarctica.be

Patinoire de Liège (Liège)
Boulevard Raymond Poincaré 7/112, 4020 Liège
http://patinoire-liege.be

Patinoire Charleroi (Montigniessursambre)
Rue Neuve 75/A, 6061 Charleroi
www.patinoire.be



SALON DE COIFFURE ASHIDA JUNKO

美容室

Open: 火-金 9.30 - 18.00
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Happy Days 火曜日&水曜日
セット 4€割引
*割引は児童・学生含まれておりません

02 / 640 89 83
102, rue Washington 1050 IXELLES

RESTAURANT INADA

フランス料理レストラン

ランチ €29
ディナーコース €54

料理教室参加者募集中！
11月18日(月)
お気軽に下記までお問い合わせください♪
inadasaburo@gmail.com

Tel : 02 538 01 13 Rue de la Source 73
定休日 : 土曜日/日曜/月曜/祭日 1060 Bruxelles