

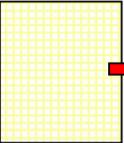
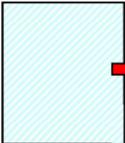
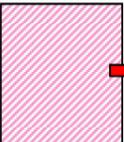
11月の予定表

—November—

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3 文化の日	4
5	6	7	8	9	10 教室開催の為 午前区分 プール休止	11
12	13	14	15	16	17 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	18
19 社交ダンス パーティー開催 のため 一部施設休止	20	21	22	23 勤労感謝の日	24 教室開催の為 午前区分 プール休止	25
26	27 臨時休館日	28	29	30	1	2

体育館のレイアウト

(ご利用できる種目を色分けで表示しています)

	バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面)		バドミントン (4面) 卓球 (10台) ※バスケット・バレーは ご利用できません
	バドミントン (2面) 卓球 (10台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません		バドミントン (3面) 卓球 (5台) バスケット (半面) ※バレーは ご利用できません

サンライフの温水プールで 体力増進!

水泳や水中ウォーキングにいかがですか?
最浅1m、最深1.4m(傾斜になっています)
水温→30℃前後 全長→25m、幅→5m



【一部施設休止のお知らせ】

11月19日(日)は、
社交ダンスパーティー開催のため、
体育館・シャワー室・トレーニング室
ジョギングコースは終日休止
となります。予めご了承ください。

	11月19日(日)		
	午前	午後	夜間
体育館・シャワー室	×	×	×
ジョギングコース	×	×	×
トレーニング室	×	×	×
プール	○	○	○
サウナ・浴室	○	○	○

サンライフ秋田 12月の短期講座

現代風

しめ飾り作り教室

～造花で今どきのおしゃれなしめ飾りを作る教室です～
日程：12月5日(火) 13:30～15:30
受講料：2,500円(1回コース、教材費、税込)
持ち物：花バサミ、筆記用具 講師：宮下 聖子



※作品の大きさ
タテおよそ35cm
ヨコおよそ20cm

〈火曜のピラティス〉※女性限定の講座

ピラティスとは...?
身体全体のバランスを整えながら鍛えるエクササイズです。
ストレッチを中心とした動きで心と身体をリフレッシュします!

- ・日程 12/5 12/12 12/19 12/26
- ・受講料 3,850円(4回分、税込)
- ・持ち物 スポーツタオル、飲料水
- ・時間 13:30～14:45
- ・講師 猿田 恵海 (FTP マットピラティスインストラクター)

短期講座のお申込みは、電話・窓口にて

11月18日(土)10時より、受付を開始します!

お申し込み・お問い合わせは...サンライフ秋田 018-863-1391