

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	1 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	2
3	4	5	6	7	8 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	9
10	11	12	13	14	15 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	23 秋分の日
24	25 臨時休館日	26	27	28	29 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	30

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



初心者のための水泳教室

(日本体育協会認定水泳指導員)

講師: 殿村美和子 9月9日(土) 10時より窓口・電話で受付開始!
バタ足ができる人からが対象で、クロールを目指す教室です。

日程 10/13 11/10 11/24 受講料 5,400円(6回コース、含税)
12/8 1/12 1/26 金曜日 時間 10:45~11:45
持ち物 水着、バスタオル、飲料水

アクアリラックス

(日本体育協会認定水泳指導員)

講師: 殿村美和子 9月9日(土) 10時より窓口・電話で受付開始!
水圧を利用した水中軽運動。楽しく体を動かしませんか?

日程 10/6 10/13 10/20 受講料 2,320円(3回コース、含税)
金曜日 持ち物 水着、バスタオル、飲料水
時間 9:15~10:30

ピラティス(各コース)

講師: 猿田恵海 (FTP マットピラティスインストラクター)

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。(女性限定)

火曜のピラティス

心と身体を変える
ピラティス
日程(4回コース)
10/10 10/17 10/24
10/31 火曜日
時間 13:30~14:45
受講料 3,850円(含税)

ピラティス 夜コース

日程(4回コース)
10/6 10/13 10/20
10/27 金曜日
時間 13:00~14:15
受講料 3,850円(含税)

ピラティス 夜コース

日程(4回コース)
10/6 10/13 10/20
10/27 金曜日
時間 18:30~19:45
受講料 3,850円(含税)

持ち物(各コース共通) スポーツタオル、飲料水

9月9日(土) 10時より窓口・電話で受付開始!

お申込み・お問合せは・・・サンライフ秋田 TEL 018-863-1391

サンライフ秋田 カルチャースクール 運動と趣味の教室

9月16日(土) 10時より窓口・電話で受付開始!

施設の利用について

- 当館は駐車場を含めた敷地内禁煙です●
- ご利用いただけるのは19歳以上の方に限ります●

利用区分	利用時間
午前の部	9:00~12:30 (受付終了 12:00)
午後の部	13:00~16:30 (受付終了 16:00)
夜間の部	17:30~21:00 (受付終了 20:30)

利用料金

体育利用券 (1区分あたり) 200円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース ※4つの施設がご利用いただけます。	回数券 (11枚綴り) 2,000円
スポーツサウナ券 (1区分あたり) 540円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース サウナ・浴室 ※すべての施設がご利用いただけます。	回数券 (11枚綴り) 5,400円

[利用券の購入方法] 体育利用券：券売機で購入していただきます。
 (主に利用する施設の利用券を選んで購入してください。)
 回数券：11枚綴り(受付窓口にて販売)

休館日	1月1日 ・ 12月31日
-----	---------------

臨時休館日	全館清掃および保守点検のため 今月は、 <u>9月25(月)</u> を予定しております。 あらかじめ、ご了承ください。
-------	--



サンライフ秋田 9月のご案内



TEL. 863-1391 FAX. 863-1531
 秋田市八橋南一丁目8-7