

# 7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
6/26	6/27 臨時休館日	6/28	6/29	6/30	1	2 大会準備の為 17:30~21:00 一部施設休止
3 卓球大会の為 9:00~21:00 一部施設休止	4	5	6	7	8 教室開催の為 9:00~10:45 フール休止	9
10	11	12	13	14	15 教室開催の為 9:00~10:45 フール休止	16
17	18 海の日	19	20	21	22 教室開催の為 9:00~10:45 フール休止	23
24	25 臨時休館日	26	27	28	29 教室開催の為 9:00~10:45 フール休止	30
31	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5 教室開催の為 9:00~10:45 フール休止	8/6

## 一部施設休止のご案内

卓球大会の為、下記の通り一部施設を**休止**いたします。  
予めご了承ください。

【日時】 7月2日(土) 夜間(17:30~21:00)

7月3日(日) 終日(9:00~21:00)

【施設】 **体育館・ジョギングコース・シャワー室・トレーニング室**

**短期教室受講生募集** サンライフで楽しく運動しませんか?  
7月16日(土)10時から受付開始!!

### アクアリラックス

水中で音楽に合わせて体を動かします。  
健康維持、体力増進、ストレス解消にいかがでしょうか?

◆日程 8/5(金) 8/19(金) 8/26(金)

◆全日 9:15~10:30

◆受講料 2,320円(3回分、含消費税)

◆携行品 水着、バスタオル

◆講師 殿村 美和子  
(日本体育協会認定 水泳C級指導員)

### ピラティス“夜コース”

胸式呼吸を用いながら心と身体をリフレッシュします。  
お仕事帰りにいかがでしょうか?

◆日程 8/5(金) 8/19(金) 8/26(金)

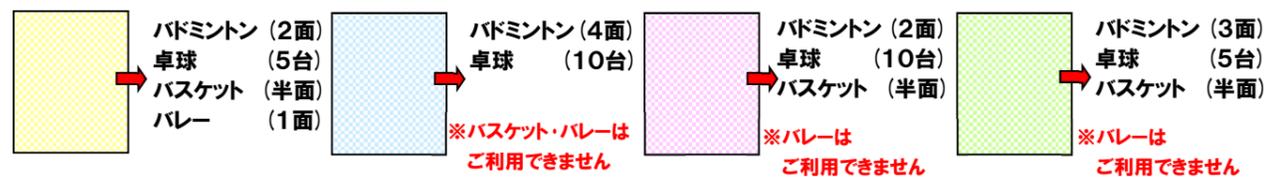
◆全日 18:30~19:45

◆受講料 2,890円(3回分、含消費税)  
(19歳以上の女性限定)

◆携行品 タオル、飲料水

◆講師 安田 恵海  
(FTP マットピラティスインストラクター)

### 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)



### 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?

水温→30℃前後、全長→25m、幅→5m  
最浅1m、最深1.4m(傾斜になっています)



### 運動と趣味の教室 (カルチャースクール)

### 受講生を募集しています♪

詳しい日程、受講料などお気軽にお問い合わせください。  
※定員の為、掲載していない教室もあります。

【火曜】 アフタヌーンフラダンス **New**  
フィットネス太極舞 **New**  
心と身体の太極拳  
バランスボールで姿勢美人

【木曜】 パッチワーク10  
パッチワーク5  
パッチワーク・ザ・小物  
フラワーアレンジメント

【水曜】 リズム&ボディメイク  
リズム体操&ストレッチ

【金曜】 骨盤調整エアロビクス  
週末のヨガ

【土曜】 背骨コンディショニング **New**  
やさしい社交ダンス (Step1)  
謡曲 (喜多流)  
疲労回復と至福の時

# 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

<b>体育利用券</b> (1区分あたり) 200円	<b>体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース</b> ※4つの施設がご利用いただけます。	<b>回数券</b> (11枚綴り) 2,000円
<b>スポーツサウナ券</b> (1区分あたり) 540円	<b>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</b> ※すべての施設がご利用いただけます。	<b>回数券</b> (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>7月25日(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

## 7月のご案内



秋田市八橋南一丁目8-7

TEL 863-1391 FAX 863-1531

ウェブサイト [サンライフ秋田](#)

