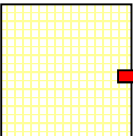
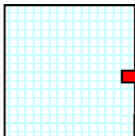
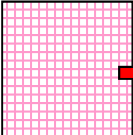
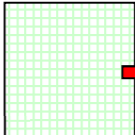


8月予定表

日	月	火	水	木	金	土
7/31	1	2	3	4	5 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13 お盆
14	15	16	17	18	19 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	20
期間中も営業します。						
21	22 臨時休館日	23	24	25	26 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	27
28	29	30	31	9/1	9/2 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	9/3

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)

 <ul style="list-style-type: none"> バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面) 	 <ul style="list-style-type: none"> バドミントン (4面) 卓球 (10台) <p>※バスケット・バレーはご利用できません</p>
 <ul style="list-style-type: none"> バドミントン (2面) 卓球 (10台) バスケット (半面) <p>※バレーはご利用できません</p>	 <ul style="list-style-type: none"> バドミントン (3面) 卓球 (5台) バスケット (半面) <p>※バレーはご利用できません</p>

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



★★★短期教室☆受講生募集!!★★★

初心者のための水泳教室

水に浮ける方が対象で、クロールを目指す教室です。
(19歳以上の方限定)

8月10日(水)10時から受付開始

- ・日程 9/2(金) 9/16(金) 10/7(金)
10/21(金) 11/4(金) 11/18(金)
- ・時間 10:45~11:45
- ・受講料 5,400円(6回分、消費税込み)
- ・携行品 水着、バスタオル、スイミングキャップ等
- ・講師 殿村 美和子
(日本体育協会認定 水泳C級指導員)

アクアリラックス

水中で、音楽に合わせて体を動かす軽運動です。
(19歳以上の方限定)

8月20日(土)10時から受付開始

- ・日程 9/2(金) 9/9(金)
9/16(金) 9/30(金)
- ・時間 9:15~10:30
- ・受講料 3,090円(4回分、消費税込み)
- ・携行品 水着、バスタオル等
- ・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”

8月20日(土)10時から受付開始

(19歳以上の女性限定) 胸式呼吸を用いながら、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 9/2(金) 9/9(金)
9/16(金) 9/30(金)
- ・時間 18:30~19:45
- ・受講料 3,850円(4回分、消費税込み)
- ・携行品 タオル、飲料水等
- ・講師 安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)



お申込み・お問合せ サンライフ秋田 863-1391

第14回 サンライフ秋田杯 バドミントン大会開催

8月20日(土)10時から
受付開始!!

日程 9月25日(日)
8:10~16:30(予定)
参加料 2,000円
定員 60人(19歳以上)

- ・受付窓口に参加料を添えてお申込みください。
- ・電話申込等の場合は5日以内に参加料をお支払いください。
- ・代理申込みは本人を含む3人までとさせていただきます。
- ・チームは当日の抽選で決定させていただきます。

第14回 サンライフ秋田杯

ラージボール卓球大会結果報告



たくさんのご参加

ありがとうございました。

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>8月22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

8月のご案内

<表紙作成>
 桜中学校2年C組
 ☆柴田昂毅
 ☆鈴木翔登
 ☆佐藤琉誠

職場体験で仕事の大切さを
 学ぶことができました😊

秋田市八橋南一丁目8-7

TEL 863-1391 FAX 863-1531

ホームページ

サンライフ秋田

検索