

# 5月の予定表

| 日            | 月           | 火              | 水              | 木              | 金                                   | 土   |
|--------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------------------|-----|
| 1            | 2           | 3<br>憲法記念日<br> | 4<br>みどりの日<br> | 5<br>こどもの日<br> | 6                                   | 7   |
| 8<br>母の日<br> | 9           | 10             | 11             | 12             | 13<br>教室開催の為<br>9:00~10:45<br>プール休止 | 14  |
| 15           | 16          | 17             | 18             | 19             | 20<br>教室開催の為<br>9:00~10:45<br>プール休止 | 21  |
| 22           | 23<br>臨時休館日 | 24             | 25             | 26             | 27<br>教室開催の為<br>9:00~10:45<br>プール休止 | 28  |
| 29           | 30          | 31             | 6/1            | 6/2            | 6/3                                 | 6/4 |

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



## 6月の体験教室

5月21日(土)10時より受付開始!

### フィットネス太極舞

7月からの新講座を先取り!  
太極拳とエクササイズを合わせた有酸素運動!

※2日間限定開催  
※1回だけの参加も可(受講料半額)

【日 程】6/7(火) 6/14(火)  
全日 13:15~14:30

【受講料】2回受講: 1,500円(含消費税)

【持ち物】室内シューズ、運動に適した服装、  
水分補給のための飲料水

【講 師】石井 亜紀



## 6月の短期教室

5月21日(土)10時より受付開始!

### ピラティス 夜コース

人気のピラティス、夜のコースです。  
ストレッチを中心とした動きで心と身体を整えます。

※19歳以上の女性限定

【日 程】6/3(金) 6/10(金) 【受講料】3,850円(4回分、含消費税)

6/17(金) 6/24(金) 【持ち物】タオル、飲料水 等

全日 18:30~19:45 【講 師】安田 恵海(FTP マットピラティスインストラクター)



### アクアリラックス

水の抵抗を利用した水中運動です。  
音楽に合わせて楽しみませんか?

【日 程】6/3(金) 6/10(金) 【受講料】3,090円(4回分、含消費税)

6/17(金) 6/24(金) 【持ち物】水着、バスタオル 等

全日 9:15~10:30 【講 師】殿村 美和子(日本体育協会認定 水泳C級指導員)

お申込み、お問い合わせは…サンライフ秋田 018-863-1391

# 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<br>(受付終了 12:00)  |
| 午後の部 | 13:00~16:30<br>(受付終了 16:00) |
| 夜間の部 | 17:30~21:00<br>(受付終了 20:30) |

## 利用料金

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

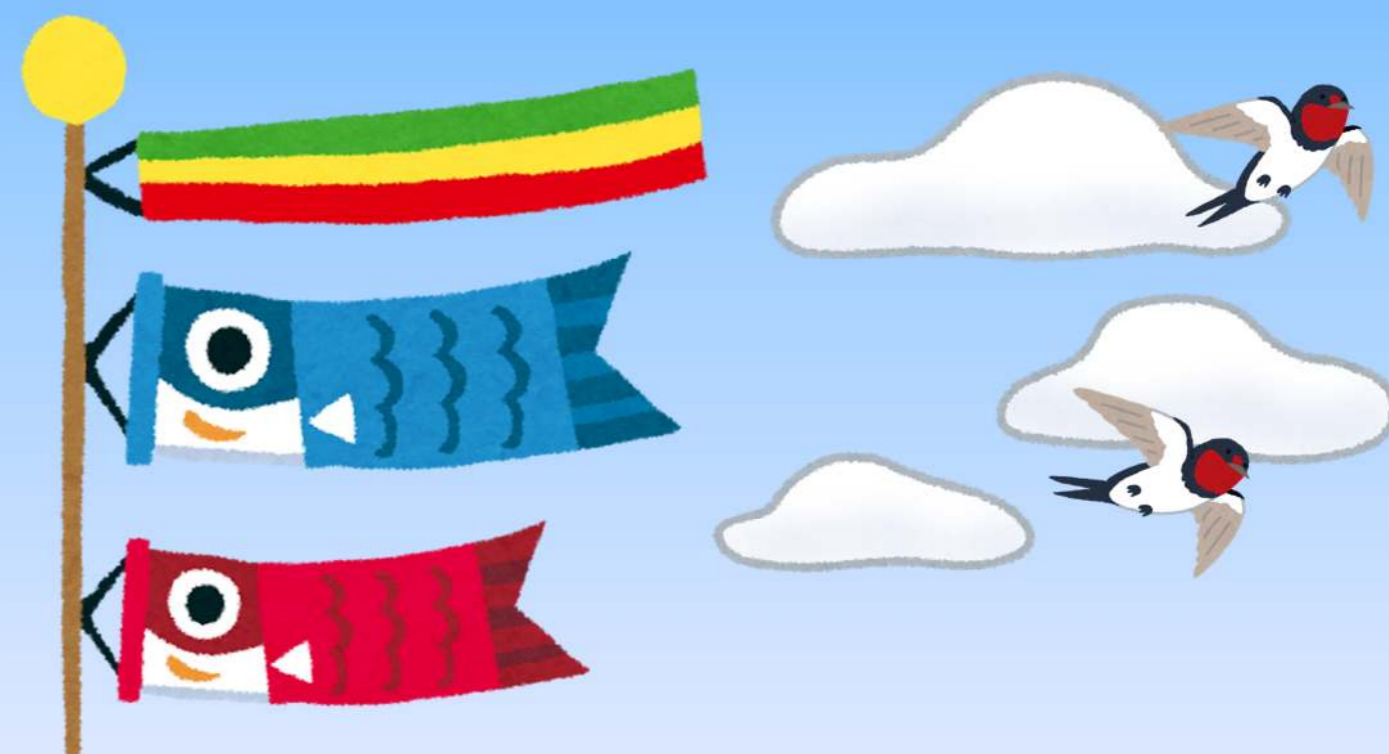
|     |               |
|-----|---------------|
| 休館日 | 1月1日 ・ 12月31日 |
|-----|---------------|

|       |   |
|-------|---|
| 臨時休館日 | 全館清掃および保守点検のため<br>今月は、 <u>5月23日(月)</u> を予定しております。<br>あらかじめ、ご了承ください。 |
|-------|---|

# サンライフ秋田

## 5月の案内

ゴールデンウィークも  
 休まず営業します！



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](#)