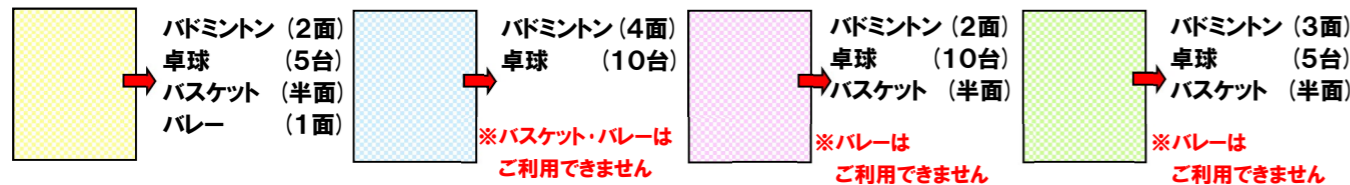


# 12月予定表

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

## 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？

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



## 年末年始営業のお知らせ

	12/29(木)			12/30(金)			12/31(土)			1/1(日)			1/2(月)			1/3(火)		
	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
体育館・シャワー室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
トレーニング室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
ジョギングコース	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×
プール	○	○	×	○	○	×	休館日						×	×	×	○	○	×
サウナ・浴室	○	○	×	○	○	×	休館日						○	○	×	○	○	×

### アクアリラックス

《日程》 1/6(金) 1/13(金)  
1/20(金) 1/27(金)  
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

《講師》 殿村 美和子  
(日本体育協会 水泳指導員)

### 心と身体を変える

#### ピラティス

《日程》 1/6(金) 1/13(金)  
1/20(金) 1/27(金)  
13:00~14:15

《受講料》 3,850円  
(4回分、消費税込み)

《携行品》 タオル、飲料水

《講師》   
(FTP マットピラティスインストラクター)

### ピラティス“夜コース”

《日程》 1/6(金) 1/13(金)  
1/20(金) 1/27(金)  
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

《講師》 安田 恵海  
(FTP マットピラティスインストラクター)

12月17日(土) 午前10時から窓口・電話で受付開始！！

## 運動と趣味の教室 受講生募集

教室名	日程	受講料	対象者	定員
リズム&ボディメイク	1/11~3/22 (毎週 水) 18:00~19:15	9,000円	19歳以上の方	25名
骨盤調整エアロピクス	1/13~3/17 (毎週 金) 10:00~11:15	9,000円	19歳以上の方	25名
リズム体操&ストレッチ	1/11~3/15 (毎週 水) 10:45~12:00	9,000円	19歳以上の方	25名
やさしい社交ダンス (Step1)	1/7~3/18 (毎週 土) 10:00~12:00	10,100円	19歳以上の方	26名
パッチワーク10	1/12~3/16 (毎週 木) 10:00~12:00	※10,100円	19歳以上の方	20名
パッチワーク5	1/12~3/9 (隔週 木) 10:00~12:00	※5,050円	19歳以上の方	25名
パッチワーク・ザ小物	1/19~3/16 (隔週 木) 10:00~12:00	※5,050円	19歳以上の方	25名
フラワーアレンジメント	1/12~3/9 (隔週 木) 18:30~20:30	※5,050円	19歳以上の方	15名
謡曲(喜多流)	1/7~3/18 (毎週 土) 18:00~20:00	8,100円	19歳以上の方	20名
疲労回復と至福の時	1/7~3/18 (毎週 土) 10:30~11:45	9,000円	19歳以上の女性	20名
心と身体の太極拳	1/10~3/14 (毎週 火) 18:30~20:00	9,000円	19歳以上の方	20名
癒しのストレッチ&ピラティス	1/13~3/17 (毎週 金) 10:30~11:45	9,000円	19歳以上の女性	20名
フラダンス	1/12~3/16 (毎週 木) 18:30~19:45	9,000円	19歳以上の方	20名
初めてのアディダスヨガ	1/13~3/17 (毎週 金) 18:30~19:45	9,000円	19歳以上の方	25名
アフタヌーンフラダンス	1/10~3/14 (毎週 火) 15:00~16:15	9,000円	19歳以上の方	20名
背骨コンディショニング	1/7~3/18 (毎週 土) 13:30~14:45	※9,000円	19歳以上の方	15名

掲載していない教室もあります。詳しくは「運動と趣味の教室 冬期」を参照下さい。※は別途で材料費・教材費がかかります。

お申込みは12月3日(土)9時30分から先着で「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けます。  
 (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>12月26日(月)</u> を予定しております。 あらかじめ、ご了承ください。
-------	--



Merry  
Christmas



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