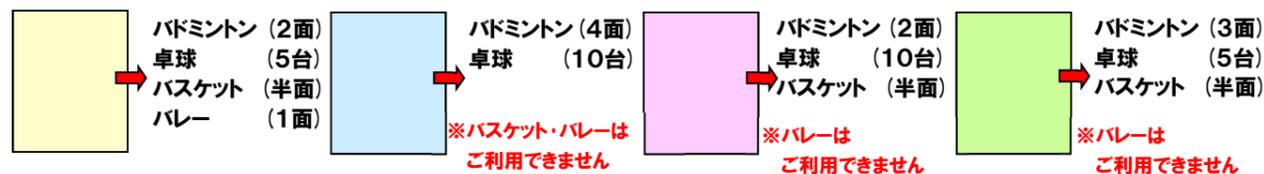


10月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7 教室開催のため 9:00~12:30 プール休止	8
9 社交ダンスパーティー・サウナ停電作業のため 一部施設休止	10 体育の日	11	12	13	14 教室開催のため 9:00~10:45 プール休止	15
16	17	18	19	20	21 教室開催のため 9:00~12:30 プール休止	22
23	24 臨時休館日	25 清掃・点検のため 終日 プール休止	26	27	28 教室開催のため 9:00~10:45 プール休止	29
30	31	1	2	3	4	5

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



一部施設休止のお知らせ

【10月7日(金)・21日(金)】 アクアリラックス・水泳教室開催のため、午前区分プールは休止となります。

※アクアリラックスのみ開講の場合は10時45分以降お使いいただけます。詳しくは左ページカレンダーでご確認ください。

【10月9日(日)】 社交ダンスパーティー開催のため、体育館・シャワー室・ジョギングコース・トレーニング室は休止となります。停電作業のため、サウナは10時からのご利用となります。

【10月25日(火)】 清掃・点検のため、プールは終日休止となります。

	10月7日(金)			10月9日(日)			10月21日(金)			10月25日(火)		
	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
体育館・シャワー室	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○
ジョギングコース	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○
トレーニング室	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○
プール	×	○	○	○	○	○	×	○	○	×	×	×
サウナ・浴室	○	○	○	10:00~	○	○	○	○	○	○	○	○

11月の短期教室 受講生募集! 10月15日(土)10時より受付開始!

アクアリラックス

水の中で身体を動かし、浮き棒や碁石も使用して、水の「水圧」「抵抗」「浮力」を利用した軽運動です。

日程 11/4、11/11、11/18、11/25
(各金曜日)

時間 9:15~10:30

受講料 3,090円(4回分、含消費税)

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 水泳指導員)

(10/1改訂)

ピラティス“夜コース”

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 11/4、11/11、11/25
(各金曜日)

時間 18:30~19:45

受講料 2,890円(3回分、含消費税)

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)

【秋期】運動と趣味の教室 受講生募集中! (10~12月)

詳しい日程、受講料などお気軽にお問い合わせください。

※定員のため、未掲載の教室もあります。

火曜

- ・アフタヌーンフラダンス
- ・心と身体の太極拳
- ・バランスボールで姿勢美人

水曜

- ・リズム&ボディメイク
- ・リズム体操&ストレッチ

木曜

- ・パッチワーク 10/5/ザ小物
- ・フラワーアレンジメント
- ・ボディ・コンディショニング
- ・フラダンス

金曜

- ・骨盤調整エアロビクス
- ・癒しのストレッチ&ピラティス
- ・初めてのアディダスヨガ (旧名・週末のヨガ)

土曜

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

お申込み、お問い合わせは...サンライフ秋田 TEL 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 (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>10月24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

10月のご案内

10/1改訂

社交ダンスパーティーⅣ サンライフ秋田

チケット好評発売中!

フリーダンスのほか、今野かおる講師によるデモンストレーション披露も行われます。

- 【日 程】10/9(日)
- 【時 間】13:30~16:00 (開場 13:00~)
- 【会 場】サンライフ秋田 体育館
- 【携 行 品】ダンスシューズ(ヒールカバー着用)
※滑り止め、ロウ、ひまし油等のご使用はご遠慮ください。
- 【チケット】前売券 1,300円(含消費税)
当日券 1,500円
- 【販売窓口】サンライフ秋田・秋田テルサ



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](#)