

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
5/28	5/29	5/30	5/31	1	2	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 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	24
25	26 臨時休館日	27	28	29	30 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	7/1

7月の短期講座！6月17日(土)10時から窓口、電話での受付開始！

火曜日のピラティス
「女性限定」
日程
7月4日(火) 11日(火)
18日(火) 25日(火)
13:30~14:45
受講料
3,850円(4回分、含消費税)
携行品
スポーツタオル、飲料水
講師
猿田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

**心と身体を変える
ピラティス**「女性限定」
日程
7月7日(金) 14日(金)
21日(金) 28日(金)
13:00~14:15
受講料
3,850円(4回分、含消費税)
携行品
スポーツタオル、飲料水
講師
猿田 恵海
(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」
「女性限定」
日程
7月7日(金) 14日(金)
21日(金) 28日(金)
18:30~19:45
受講料
3,850円(4回分、含消費税)
携行品
スポーツタオル、飲料水
講師
猿田 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

- ・受講料 3,090円(4回分、含消費税)
- ・携行品 水着、バスタオル
- ・日程 7月7日(金) 14日(金)
21日(金) 28日(金)
9:15~10:30
- ・講師 殿村 美和子
(日本体育協会認定 水泳指導員)

夏におしゃれな ハワイアンバッグ作り

- ・受講料 5,000円(2回分、含消費税)
- ・携行品 簡易裁縫道具、筆記用具
- ・日程 7月6日(木) 13日(木)
9:45~12:15
- ・講師 花岡みち子
他グループリベラ

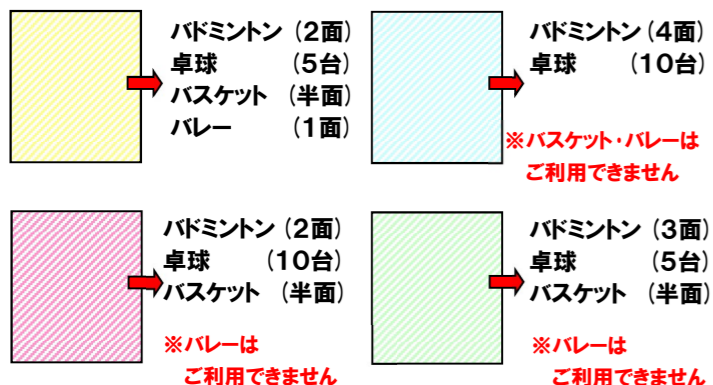
☆ 夏期の運動と趣味の教室 6/3(土)10時より受付開始！ ☆

※は別途教材費がかかります。

教室名	日程	時間	受講料	対象者	定員
リズム&ボディメイク	7/12~9/20 (毎週水) 10回	18:00~19:15	9,000円	19歳以上の方	25
やさしい社交ダンス(Step1)	7/1~9/16 (毎週土) 10回	10:00~12:00	10,100円	19歳以上の方	26
パッチワーク10	7/6~9/14 (毎週木) 10回	10:00~12:00	※10,100円	19歳以上の方	20
パッチワーク5	7/6~9/7 (隔週木) 5回	10:00~12:00	※5,050円	19歳以上の方	25
パッチワーク・ザ小物	7/13~9/14 (隔週木) 5回	10:00~12:00	※5,050円	19歳以上の方	25
フラワーアレンジメント	7/13~9/7 (隔週木) 5回	18:30~20:30	※5,050円	19歳以上の方	15
謡曲(喜多流)	7/1~9/16 (毎週土) 10回	18:00~20:00	8,100円	19歳以上の方	20
疲労回復と至福の時	7/1~9/9 (毎週土) 10回	10:30~11:45	9,000円	19歳以上女性	20
心と身体の本極拳	7/11~9/19 (毎週火) 10回	18:30~20:00	9,000円	19歳以上の方	20
フラダンス	7/6~9/14 (毎週木) 10回	18:30~19:45	9,000円	19歳以上の方	20
初めてのアディダスヨガ	7/7~9/22 (毎週金) 10回	18:30~19:45	9,000円	19歳以上の方	25
アフタヌーンフラダンス	7/4~9/12 (毎週火) 10回	15:00~16:15	9,000円	19歳以上の方	20
背骨コンディショニング	7/8~9/16 (毎週土) 10回	13:30~14:45	※9,000円	19歳以上の方	15

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！

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



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>6月26(月)</u> を予定しております。 あらかじめ、ご了承ください。
-------	--

平成29年度

サンライフ秋田 6月のご案内

研修室全室(約124.11m²)



秋田市八橋南一丁目
8-7
TEL 863-1391
FAX 863-1531

サンライフ秋田



施設紹介

- ・会議、講習、研修会などの利用に最適な施設です!
- ・また軽運動の会場としてもお使いいただけます!



第1研修室(83.03m²)



第2研修室(41.08m²)

	午前 (9:00~12:30)	午後 (13:00~16:30)	夜間 (17:30~21:00)	午前+午後 (9:00~16:30)	午後+夜間 (13:00~21:00)	終日 (9:00~21:00)
研修室全室 (90名)	1,583	1,583	1,790	3,166	3,373	4,956
第1研修室 (54名)	1,059	1,059	1,163	2,118	2,222	3,281
第2研修室 (36名)	524	524	627	1,048	1,151	1,675

第15回 サンライフ秋田杯 ラージボール卓球大会

- ・日程 7/2(日) 9:00~16:30(予定)
- ・会場 サンライフ秋田
- ・参加費 1500円(税込み)
- ・人数 72名(先着順)

6月2日(金)から受付開始!

- ・窓口と電話で先着順に受付にします
- ・お申込み受付から5日以内に参加費をお納めください。
- ・代理申込みは本人を含み3人までとします。
- ・既納の参加料はお返ししません。ご了承ください。