

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 休館日	2 振替休日 【終日】 プール休止 夜間休館	3 夜間休館	4	5	6 教室開催のため 9:00~10:45 プール休止	7
8 【夜間】 一部施設利用休止	9 成人の日 卓球大会のため 【終日】 一部施設利用休止	10	11	12	13 教室開催のため 午前区分 プール休止	14
15	16	17	18	19	20 教室開催のため 9:00~10:45 プール休止	21
22	23 臨時休館日	24	25	26	27 教室開催のため 午前区分 プール休止	28
29	30	31	2/1	2/2	2/3	2/4

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



年末年始休館および卓球大会開催のため、一部施設休止が下記の通りとなっておりますので、予めご了承ください。

	12/29(木)			12/30(金)			12/31(土)			1/1(日)			1/2(月)			1/3(火)			1/8(日)			1/9(月)		
	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
体育館	○	○		○	○		休館日						○	○		○	○		○	○	×	×	×	×
シャワー室	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日						○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	×	×	×	×
トレーニング室	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日						○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	×	×	×	×
ジョギングコース	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日						○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	×	×	×	×
プール	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日						×	×	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	○	○	○	○
サウナ・浴室	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日						○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	○	○	○	○

冬期 運動と趣味の教室 募集中!!

リズム&ボディメイク	骨盤調整エアロピクス	リズム体操&ストレッチ	やさしい社交ダンス (Step1)
パッチワーク10	パッチワーク5	パッチワーク・ザ小物	フラワーアレンジメント
謡曲 (喜多流)	疲労回復と至福の時	ボディー・コンディショニング	背骨コンディショニング
心と身体の太極拳	アフタヌーンフラダンス	フラダンス	初めてのアディダスヨガ

アクアリラックス 日程: 2/3 2/10 2/24

携行品: タオル、飲料水 時間: 9:15~10:30 全曜日
講師: 殿村 美和子 (日本体育協会認定 水泳指導員)
受講料: 2,320円 (3回分)

電話・窓口で受付開始!!
1月21日(土)午前10時~



新講座 火曜日のピラティス

日程: 2/7 2/14 2/21 2/28
時間: 13:30~14:45 毎週火曜日
講師: 猿田 恵海 (FTP マットピラティスインストラクター)
携行品: スポーツタオル、飲料水
受講料: 3,850円 (4回分) ※女性限定

1月21日(土)午前10時~電話・窓口で受付開始!!

ピラティス “夜コース”

日程: 2/3 2/10 2/17 2/24
時間: 18:30~19:45 毎週金曜日
講師: 猿田 恵海 (FTP マットピラティスインストラクター)
携行品: スポーツタオル、飲料水
受講料: 3,850円 (4回分) ※女性限定

1月21日(土)午前10時~電話・窓口で受付開始!!

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 (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>1月23(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 1月のご案内



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

12/23 改訂