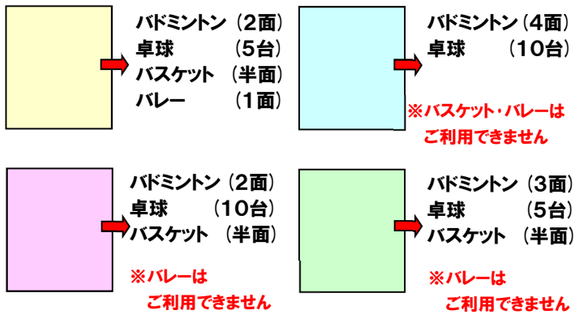
2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
1/29	1/30	1/31	1	2	3 教室開催のため 9:00～10:45 プール休止	4
5	6	7	8	9	10 教室開催のため 午前区分 プール休止	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 教室開催のため 午前区分 プール休止	25
26	27 臨時休館日	28	3/1	3/2	3/3	3/4

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）



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

第3回新春ラージボール卓球大会　結果報告

寒い中、白熱の試合が行われました。
たくさんのご参加ありがとうございました！

優勝「ピコ太郎」チーム

3月の短期講座　2/18(土)10 時より受付開始！

アクアリラックス

水の「水圧」「抵抗」「浮力」を利用した軽運動です。

【日　程】3/3　3/10　3/17　3/24
毎週金曜日
【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）

女性限定 火曜日のピラティス

人気のピラティス、火曜日にも開催します！

【日　程】3/7　3/14　3/21　3/28
毎週火曜日
【時　間】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）

女性限定 心と身体を変えるピラティス

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】3/3　3/10　3/17　3/24
毎週金曜日
【時　間】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）

女性限定 ピラティス“夜コース”

人気の夜コース。一日の疲れをリセットしませんか？

【日　程】3/3　3/10　3/17　3/24
毎週金曜日
【時　間】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）

お申込み、お問い合わせは･･･サンライフ秋田　018-863-1391

○お知らせ

盗難防止等のため、荷物類は椅子などの上に置かず、
ロッカーをご利用くださいますようお願い申し上げます。

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、２月 27（月）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

2月の案内

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　検索