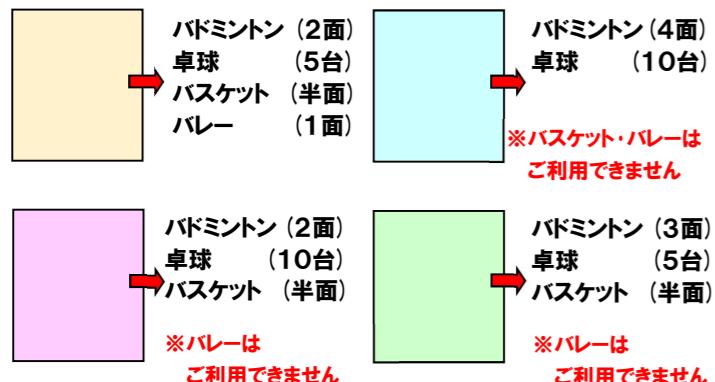


1月の予定表

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

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°C前後 全長→25m、幅→5m



※バスケット・バレーはご利用できません
※バレーはご利用できません

2018年も、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

【サンライフ秋田・職員一同】

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 (金)			12/30 (土)			12/31 (日)			1/1 (月)			1/2 (火)			1/3 (水)			1/13 (土)			1/14 (日)			
	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	○	○	夜	○	○	夜	休	休	休	○	○	夜	○	○	夜	○	○	夜	○	○	夜	○	○	夜	
シャワー室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
トレーニング室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ジョギングコース	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
プール	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
サウナ・浴室	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

ピラティス（各コース）

講師:安田 恵海 (FTP マットピラティスインストラクター)

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。(女性限定)

火曜のピラティス

日 程 (4回コース)

2/ 6 2/13 2/20

2/27 火曜日

時 間 13:30~14:45

受講料 3,850円(含税)

心と身体を変える ピラティス

日 程 (4回コース)

2/ 2 2/ 9 2/16

2/23 金曜日

時 間 13:00~14:15

受講料 3,850円(含税)

ピラティス 夜コース

日 程 (4回コース)

2/ 2 2/ 9 2/16

2/23 金曜日

時 間 18:30~19:45

受講料 3,850円(含税)

持ち物(各コース共通) スポーツタオル、飲料水

1月27日(土)10時より窓口・電話で受付開始！

アクアリラックス

(日本体育協会認定水泳指導員)

講師:殿村 美和子 1月27日(土)10時より窓口・電話で受付開始！

水圧を利用した水中軽運動。楽しく体を動かしませんか？

日 程 2/ 2 2/ 9 2/16

金曜日

時 間 9:15~10:30

受講料 2,320円 (3回コース、含税)

持ち物 水着、バスタオル、飲料水

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、1月22(月)を予定しております。
あらかじめ、ご了承ください。



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

