

1月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
12/31 休館日	1 元旦 休館日	2 【終日】 プール休止 夜間休館	3 夜間休館	4	5	6
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)

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





2018年も、何卒よろしくお願い申し上げます。
【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	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日	休館日	休館日	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	×	×	×	×
シャワー室	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日	休館日	休館日	○	○	夜間休館	○	○	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	休館日	休館日	○	○	夜間休館	○	○	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	休館日	休館日	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	×	×	×	×
プール	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日	休館日	休館日	×	×	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	○	○	○	○
サウナ・浴室	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	休館日	休館日	休館日	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	夜間休館	○	○	○	○	○	○

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

心と身体を変える
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)

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 受講料 2,320円 (3回コース、含税)
金曜日 持ち物 水着、バスタオル、飲料水
時間 9:15～10:30

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22(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

平成2018

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

