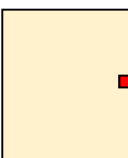
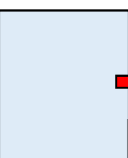
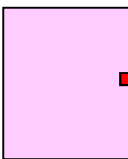
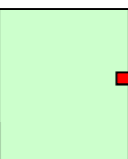


4月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 教室開催の為 午前区分 プール休止	7
8	9	10	11	12	13 教室開催の為 午前区分 プール休止	14
15	16	17	18	19	20 教室開催の為 午前区分 プール休止	21
22 プール サウナ・浴室 シャワー室 終日休止	23 臨時 休館日	24 プール 終日休止	25	26	27 教室開催の為 午前区分 プール休止	28
29 昭和の日 通常営業	30 振替休日 通常営業	5/1 ゴールデン ウイーク期間 休まず営業 致します	5/2	5/3	5/4	5/5 

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



一部利用施設休止のお知らせ

4/22(日)・4/24(火)
ボイラー点検及びプール清掃
の為、一部施設を**休止**致しま
す。
予めご了承下さい。

○=通常営業 ×=休止

	4/22(日)			4/23(月)			4/24(火)		
	前	後	夜	臨時休館日			前	後	夜
体育館	○	○	○				○	○	○
トレーニング室	○	○	○				○	○	○
ジョギングコース	○	○	○				○	○	○
シャワー室	×	×	×				○	○	○
サウナ・浴室	×	×	×				○	○	○
プール	×	×	×	×	×	×			

アクアリラックス

水圧、水の抵抗、浮力を利用した水中の軽運動を行います。

《日程》

5/11、5/18、5/25(金)
9:15~10:30

《定員》25名

《受講料》2,320円(3回分、含消費税)

《携行品》

水着、バスタオル

《講師》

殿村 美和子

(日本体育協会認定指導員)

火曜日のピラティス

※女性限定

【日程】5/8(火) 5/15(火)
5/22(火) 5/29(火)
13:30~14:45

【受講料】3,850円
(4回分、消費税込み)

【携行品】タオル、飲料水

【講師】安田 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】5/11(金) 5/18(金)
5/25(金)
13:00~14:15

【受講料】2,890円
(3回分、消費税込み)

【携行品】タオル、飲料水

【講師】安田 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】5/11(金) 5/18(金)
5/25(金)
18:30~19:45

【受講料】2,890円
(3回分、消費税込み)

【携行品】タオル、飲料水

【講師】安田 恵海
(FTP マットピラティスインストラクター)

ピラティスとは…

腹式呼吸を使ったストレッチを中心とした動きにより、身体の奥をしなやか
で、丈夫な筋肉に変えることができます。

短期講座申込…4月21日(土)10時から先着で窓口・電話で受付開始

お申込み、お問い合わせは…サンライフ秋田 018-863-1391