

2019年4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
3/31	4/1	2	3	4	5 教室開催の為 午前区分 プール休止	6
7	8	9	10	11	12 教室開催の為 午前区分 プール休止	13
14	15	16	17	18	19 教室開催の為 午前区分 プール休止	20
21 プール サウナ・浴室 シャワー室 終日休止	22 臨時休館日	23 プール 終日休止	24	25	26 教室開催の為 午前区分 プール休止	27
28	29 昭和の日	30	5/1	2	3	4

一部利用施設休止のお知らせ

プール清掃及びボイラー点検のため、一部施設を**休止**いたします。
予めご了承下さい。

	4/21(日)			4/22(月)			4/23(火)		
	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
プール	×	×	×	臨時休館日			×	×	×
体育館	○	○	○				○	○	○
トレーニング室	○	○	○				○	○	○
ジョギングコース	○	○	○				○	○	○
サウナ・浴室	×	×	×				○	○	○
シャワー室	×	×	×	○	○	○			

お申込みは4月20日(土)10時から窓口・電話で受付開始！！

バランスボールを使って 姿勢をよくする教室

ピラティスの体幹トレーニングを用いて日常動作を快適に行う為の体力づくりをしたり、心もリフレッシュする事を目的とします。

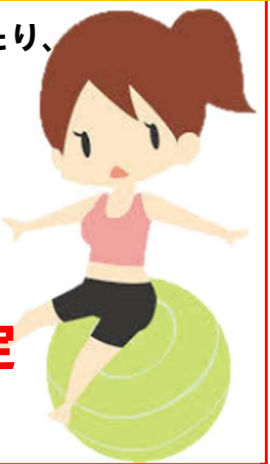
【日程】5月 7日、14日、21日、28日
火曜日 13:30~14:45

【受講料】3,850円(4回分、消費税込み)

【携行品】スポーツタオル、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)

※女性限定



サンライフ秋田 施設紹介

料金表	午前区分 (9:00~12:30)	午後区分 (13:00~16:30)	夜間区分 (17:30~21:00)
研修室全室 (最大90名)	1,583	1,583	1,790
研修室第1 (最大54名)	1,059	1,059	1,163
研修室第2 (最大36名)	524	524	627
講習室 (最大24名)	524	524	627
クラブ室 (最大20名)	627	627	740
体育施設	200	200	200
スポーツサウナ (体育施設含む)	540	540	540

会議室 お申込は、利用日の3ヶ月前から窓口で受付いたします。また、お電話から仮予約もできます。



研修室



講習室



クラブ室

体育施設 1区分200円でサウナ・浴室以外の4つの施設が全てご利用いただけます。



プール



体育館



トレーニングルーム



ジョギングコース



サウナ

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)

<p>バドミントン (2面) 卓球 (5台) バスケット (半面) バレー (1面)</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>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</p>

サンライフの温水プールで 体力増進！！

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



※11~3月は暖房費込のため施設利用料が変更となりますので、ご了承ください。