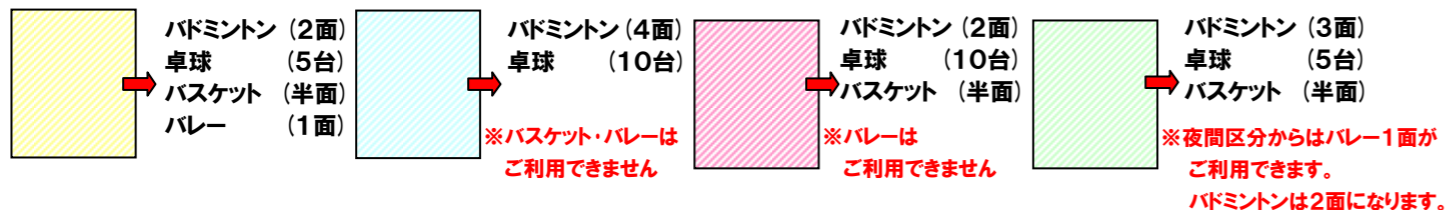


2月の予定表

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

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づくり!!~

泳げない方も水中ウォーキングしませんか?

水温...30℃前後 全長...25m 幅...5m
最浅1m 最深1.4m (傾斜になっています)



3月の短期講座

2月8日(土) 午前10時~ 受付開始!

お申し込み、お問い合わせは...サンライフ秋田 863-1391

アクアリラックス

水の「水圧」「抵抗」「浮力」を利用し音楽に合わせて体を動かしませんか?

日程 3/7 (金) 3/14 (金) 3/28 (金)
時間 9:15~10:30
受講料 2,250円
携行品 水着・バスタオル
講師 殿村 美和子 (日本体育協会公認水泳指導員)



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、心も体もリフレッシュしましょう!

日程 3/7 (金) 3/14 (金) 3/28 (金)
時間 13:00~14:15
受講料 2,670円
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)



施設利用についてのお願い

- 施設や貸し出し用具等は譲り合ってご利用ください。
- 怪我防止のため無理のない範囲で運動をしましょう。
- 他の利用者への迷惑行為はご遠慮ください。
- 使用した用具は元の場所にお戻しください。
- 体調が悪くなった時や異常があった場合はすぐに利用を中止し、お申し出ください。
- プールを利用する時は必ずシャワーを浴び、スイミングキャップを着用してください。
- 整髪料や化粧品は落としてから入りましょう。(受付にてメイク落としの販売をしております。)



~体調を崩しやすい時期です。風邪の予防と対策を!~

外出時は感染予防のためにマスクを着用し、外出から戻ったら必ず手洗いとうがいをしましょう! 普段の生活ではバランスの良い食事を摂って、適度な運動と十分な休養を心がけましょう。