

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29 昭和の日	4/30 天皇退位	1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 みどりの日
ゴールデンウィーク中も通常通り営業致します。						
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 教室開催の為 午前区分 プール休止	11
12	13	14	15	16	17 教室開催の為 午前区分 プール休止	18
19	20	21	22	23	24 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	25
26	27 臨時休館日	28	29	30	31 教室開催の為 9:00~10:45 プール休止	6/1

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)

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!

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



バランスボールを使って 姿勢を良くする教室

【女性限定】

日程 6月4日、11日、18日、25日
13:30~14:45 火曜日

定員 15名(催行最少人数3名)

受講料 3,850円(4回分)

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)



初心者水泳

【もぐれる方限定】

日程 6月7日、14日、21日、28日
7月5日、12日

10:45~11:45 金曜日

定員 20名(催行最少人数4名)

受講料 5,400円(6回分)

携行品 水着、水泳キャップ、ゴーグル

講師 殿村 美和子
(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)



初心者大歓迎!!

お散歩 バッグ作り

日程 6月6日 木曜日
10:00~12:00

定員 15名(最少催行人数3名)

受講料 500円(教材費別途1,500円)

携行品 簡易裁縫道具、筆記用具

講師 花岡 みち子 他グループリベラ



初心者でも簡単に作れるバッグを1回のパッチワーク講座で作成します。

縦約35cm、横約23cm
パッチワーク部分は自由に変えられます。

マーズルアート 夏のオーナメント作り

日程 6月12日 水曜日
10:00~12:00

定員 15名(最少催行人数4名)

受講料 1,500円(教材費込み)

携行品 白いタオル、筆記用具

講師 鈴木 久子

ビー玉とワイヤーで作るクラフトです。
【ビー玉とワイヤーの色は選べます。】



横約24cm 縦約8cm

5月18日(土)午前10時から「窓口」「電話」で受付開始!!
お申込み・お問合せはサンライフ秋田... 018-863-1391