

2025年5月予定表

日	月	火	水	木	金	土
4/27	28 臨時休館日	29 昭和の日	30	1	2	3 憲法記念日 連休も
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 教室開講の為 午前区分 プール休止	10
休まず営業します!!						
11 Mother's Day	12	13	14	15	16 教室開講の為 午前区分 プール休止	17 大会準備の為 夜間 一部利用休止
18 卓球大会の為 終日 一部利用休止	19	20	21	22	23 教室開講の為 午前区分 プール休止	24
25	26 臨時休館日	27	28	29	30 教室開講の為 9:00~10:45 プール休止	31

曜日別体育館レイアウト (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(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(2面) 卓球(8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(4面) 卓球(8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(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(4面) 卓球(8台) ※バスケット・バレーは ご利用できません	バドミントン(3面) 卓球(4台) バスケット(半面) ※バレーは ご利用できません
-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

温水プールで体力増進!

水泳キャップは必ず着用してください
バタフライ・飛び込み・クイックターンは禁止です

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



特別講座

5月17日(土)10時より 受付開始

寄せ植えと苔玉作り

※写真はイメージです

【日程】 6月12日(木)1回コース
18:30~20:30

【定員】 15名

【受講料】 4,500円(材料費込み)

【携行品】 花ばさみ、筆記用具、エプロン、作品を入れる袋

【講師】 宮下 聖子

(サンライフ秋田 フラワーアレンジメント講師)



6月の短期講座 5月17日(土)10時より受付開始!

アクアリラックス 6月

【日程】 金曜日 9:15~10:30

①6/6 ②6/13 ③6/20 ④6/27

【受講料】 3,600円(4回分)

【定員】 30名

【携行品】 水着、スイミングキャップ、バスタオル

【講師】 殿村 美和子(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

オトナの水泳教室 6~7月

【日程】 金曜日 10:45~11:45

①6/13 ②6/20 ③6/27 ④7/4 ⑤7/11 ⑥7/18

【受講料】 5,730円(6回分)

【定員】 15名

【携行品】 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

【講師】 殿村 美和子(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)



楽しく筋力アップ 6~7月

【日程】 月曜日 18:30~19:45

①6/9 ②6/16 ③6/30 ④7/7 ⑤7/14

【受講料】 4,800円(5回分)

【定員】 20名

【携行品】 室内シューズ、タオル、飲料水

【講師】 小山田 聖子(日本スポーツ協会公認 スポーツリーダー)



お申し込み、お問い合わせは「電話」・「窓口」にて ☎018-863-1391

施設の利用について

- 当館は駐車を含めた敷地内全面禁煙です●
- 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 <small>(1区分あたり、1人)</small> 310円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース <small>※4つの施設をご利用いただけます</small>	回数券 <small>(11枚綴り)</small> 3,100円
スポーツサウナ券 <small>(1区分あたり、1人)</small> 650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 <small>※全ての施設をご利用いただけます</small>	回数券 <small>(11枚綴り)</small> 6,500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 (受付窓口にて販売しております)

休館日
12月31日 ・ 1月1日

臨時休館日
 全館清掃および保守点検のため
 今月は、**5月26日(月)**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

5月のご案内



一部施設利用休止のお知らせ

サンライフ秋田主催
 卓球大会開催に伴い
 一部施設を休止致します。
 予めご了承下さい。

	5/17(土)			5/18(日)		
	前	後	夜	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	○	○	×	×	×	×
プール	○	○	○	○	○	○
サウナ・浴室	○	○	○	○	○	○

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](#)

