

2021年10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	1 教室開講の為 午前区分 プール休止	2
3	4	5	6	7	8 教室開講の為 午前区分 プール休止	9
10	11	12	13	14	15 教室開講の為 午前区分 プール休止	16
17	18	19	20	21	22 教室開講の為 9:00～10:45 プール休止	23
24	25 臨時休館日	26 プール 終日利用休止	27	28	29	30
体育館とランニングトラックは						
31	11/1	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6
10/25(月)～11/26(金)まで利用休止となります						

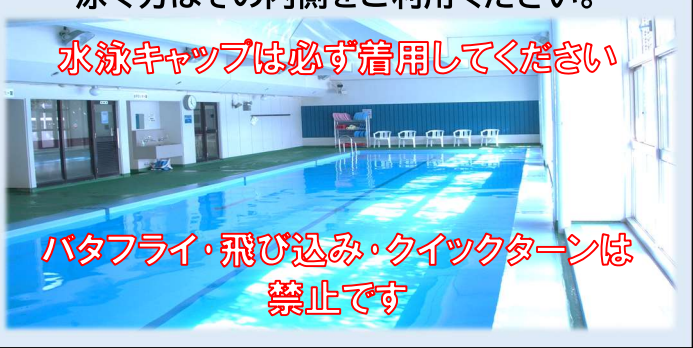
曜日別体育館レイアウト			
ご利用できる種目を色分けで表示しております。 コロナウイルス感染拡大対策として 当面の間は卓球台を減らしております。			
月曜日	バドミントン(2面) 卓球(8台) バスケット(半面) バレー利用不可	火曜日 金曜日	バドミントン(4面) 卓球(8台) バスケット・バレー 利用不可
水曜日 木曜日 日曜日	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) バレー(1面)	土曜日	バドミントン(3面) 卓球(4台) バスケット(半面) バレー利用不可

温水プールで体力増進！

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)
ご利用の際は反時計回りで歩く方は外側を
泳ぐ方はその内側をご利用ください。

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



10月&11月の短期講座のご案内

10月2日(土) 10時受付開始！

フリザーブドフラワー ハッピーハロウィンBOX アレンジ

プリザーブドフラワーでハロウィンを
イメージした BOX アレンジを作ります。



【日程】10月15日(金)
昼コース 14:00～16:00
夜コース 18:00～20:00

【定員】各コース10名
【受講料】各 4,000 円
(材料費、消費税込)
【携行品】エプロン、はさみ
新聞紙、お持ち帰り袋
【講師】渡邊 マリ子
(アルテフローレアーレジャパン 講師)

縦・横 幅 約 20cm
高さ(台) 約 9cm
高さ(花) 約 6.5cm

背骨コンディショニング(11月)

背骨の歪みを整えながら全身の不調を改善します。
肩こり、腰痛、ヒザ痛でお困りの方、ぜひご参加ください。

【日程】11月 ①7日 ②14日 ③21日 ④28日
日曜日 10:00～11:30

【定員】16名
【受講料】3,850 円(4回分、消費税込)
【教材費】1,500 円
(お持ちでない方は、セラバンドを購入していただきます)
【携行品】運動できる服装、バスタオル
フェイスタオル、飲料水
【講師】鈴木 ちどり
(背骨コンディショニング協会、インストラクター)

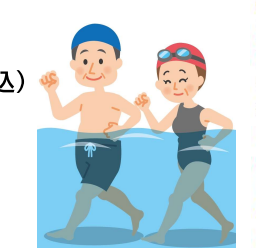
10月16日(土) 10時受付開始！

アクアリラックス(11月)

水中で体を動かし、浮き棒を使用して「水圧」
「抵抗」「浮力」を利用した軽運動です。

【日程】11月 ①5日 ②12日 ③19日 ④26日
金曜日 9:15～10:30

【定員】25名
【受講料】3,140 円(4回分、消費税込)
【携行品】水着、スイミングキャップ
バスタオル、飲料水
【講師】殿村 美和子
(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)



ポイントレッスン ボディコンディショニング 首・肩周り(肩こり改善)編

筋肉の動きを整える運動で姿勢を整え、身体の凝りや
張りなどを改善します。シェイプアップにも繋がります。

【日程】11月19日(金) 13:30～14:45

【定員】20名
【受講料】910 円(消費税込)
【携行品】運動できる服装、タオル、飲料水
【講師】関村 幸子

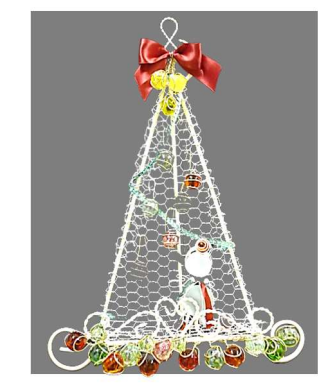


マールアート クリスマスツリーとスノーマンの置物作り

ビー玉とワイヤーで作るマールアートでクリスマスツリーとスノーマンを作ります。

【日程】11月12日(金) 昼コース 13:30～15:30
夜コース 18:00～20:00

【定員】各コース 15名
【受講料】各 2,500 円(材料費、消費税込)
【携行品】白いタオル、筆記用具
【講師】鈴木 久子(マールアート協会 マイスター)



縦 約38cm
横 約28cm

施設の利用について

- 当館は駐車場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 (1区分あたり、1人) 210円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース ※1枚で4つの施設をご利用いただけます。	回数券 (11枚綴り) 2,100円
スポーツサウナ券 (1区分あたり、1人) 550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 ※1枚で全ての施設をご利用いただけます。	回数券 (11枚綴り) 5,500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：受付窓口で販売しております。11枚綴りで1回分お得です。

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、 10月25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 10月のご案内

10/1 発行

改訂版

施設一時休止のお知らせ

下記のとおり施設の一部を休止いたします。大変ご迷惑をお掛けいたしますがご理解くださいますようお願い申し上げます。

大変御不便をお掛けしておりました、トレーニングルームにつきましては、10月1日より利用を再開いたしました。

なお、状況によっては再度利用を中止する可能性もありますので、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

記

- ・ **体育館およびランニングトラック**
10/25(月)～11/26(金) (照明設備改修のため)
- ・ **プール** **10/26(火) 終日休止(清掃に伴う着温のため)**

	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)～11/26(金)
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		○	○

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

