

2023年3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2/26	2/27	2/28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27 臨時休館日	28	29	30	31	4/1

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)

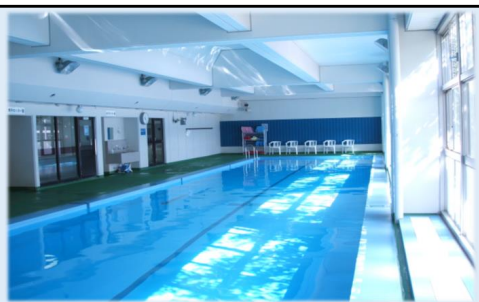
バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(2面) 卓球(8台) バスケット(半面) ※バレーは ご利用できません	バドミントン(4面) 卓球(8台) ※バスケット・バレーは ご利用できません	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(午前・午後から1面) ソフトバレー1面 (午前のみ)	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(4面) 卓球(8台) ※バスケット・バレーは ご利用できません	バドミントン(3面) 卓球(4台) バスケット(半面) ※バレーは ご利用できません
---	--	---	--	---	---	--

4月1日(土)リニューアルオープン予定!

サンライフの温水プールで 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)

(3月いっぱいまでは休止しています)



4月の短期講座



3月4日(土)10時受付開始!

アクアリラックス4月

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

【日程】4月 ①7日(金) ②14日(金) ③21日(金) ④28日(金)

【受講料】 3,400円(9:15~11:45)

【定員】 25名(最少催行人数6名)

【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)



大人の水泳教室(4月~5月)

初心者を対象とした大人向けの水泳教室です。2.5m泳げるようになることを目指します。

【日程】4月 ①7日(金) ②14日(金) ③28日(金)

5月 ④11日(金) ⑤18日(金) ⑥26日(金)

【受講料】 5,460円(6回分)

【定員】 15名(最少催行人数6名)

【携行品】 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、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)



3月18日(土)10時受付開始!

ちょっと頑張る自体重トレーニング(4月)

自分の体重を負荷にして行う『自体重トレーニング』でいい汗をかいて、

日頃の運動不足を解消しましょう!

健康は自分でコントロールできるものです。一緒に「ちょっと」頑張りましょう!

【日程】4月 ①3日(月) ②10日(月) ③17日(月)

18:30~19:45

【受講料】 2,890円(3回分)

【定員】 20名(19歳以上の男性の方限定)

【携行品】 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲料水

【講師】 小山田 聖子(日本スポーツ協会認定 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 ※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 ※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けます。
 (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、 3月27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 3月のご案内

3月4日(土) 10時から

春のカルチャースクール受付開始♪

詳しくは「運動と趣味の教室」のチラシをご覧ください!



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

