

2023年4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	1
2	3	4	5	6	7 教室開講の為 午前区分 プール休止	8
9	10	11	12	13	14 教室開講の為 午前区分 プール休止	15
16	17	18	19	20	21 教室開講の為 9:00~10:45 プール休止	22
23 プール サウナ・浴室 シャワー室 終日休止	24 臨時休館日	25	26	27	28 教室開講の為 午前区分 プール休止	29 昭和の日 
30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6

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(午前半面、 午後から1面) ソフトバレー (午前)	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
---	--	---	---	---	---	--



サンライフの温水プールで 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。

営業再開

大変、お待たせ
いたしました。

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)

一部利用施設休止のお知らせ

ボイラー性能点検のため、
一部施設を**休止**いたします。
あらかじめご了承ください。

	4/23(日)			4/24(月)		
	前	後	夜	前	後	夜
体育館	○	○	○	臨時休館日		
トレーニング室	○	○	○			
ジョギングコース	○	○	○			
シャワー室	×	×	×			
サウナ・浴室	×	×	×			
プール	×	×	×			

5月の短期講座のご案内

4月22日(土)10時より受付開始

ちょっと頑張る自体重トレーニング

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】 令和5年5月8日・15日・29日(全3回)

月曜日 18:30~19:45

【受講料】 2,890 円(3回分)

【定員】 先着 20 名(19 歳以上の男性)

【携行品】 運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

【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)



施設紹介

料金表		午前区分 (9:00~12:30)	午後区分 (13:00~16:30)	夜間区分 (17:30~21:00)
研修室全室 (最大90名)	4月~10月	1,613	1,613	1,823
	11月~3月	2,096	2,096	2,369
研修室第1 (最大54名)	4月~10月	1,079	1,079	1,184
	11月~3月	1,402	1,402	1,539
研修室第2 (最大36名)	4月~10月	534	534	639
	11月~3月	694	694	831
講習室 (最大24名)	4月~10月	534	534	639
	11月~3月	694	694	831
クラブ室 (最大20名)	4月~10月	639	639	754
	11月~3月	831	831	980
体育施設		210	210	210
スポーツサウナ (体育施設含む)		550	550	550

会議室



研修室



講習室



クラブ室

お申込は、利用日の3ヶ月前から窓口で受付いたします。
また、お電話での仮予約もできます。

体育施設



プール



体育館



トレーニングルーム



ジョギングコース

1区分210円で4つの施設がご利用いただけます。



サウナ



浴室

別途340円で浴室・サウナもご利用できます。

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 ※すべ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：11枚綴り(受付窓口にて販売しています。)

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、4月24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 4月のご案内



千秋公園



栂山太平川



新屋大川町

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



健康で、豊かな暮らしの発信地。

