

2024年 1月予定表

日	月	火	水	木	金	<u>±</u>
12/24	25 臨時休館日	26 プール終日休止	27 プール終日休止	28 プール 着温次第営業 お問合せ下さい	29 夜間区分休止	30 夜間区分休止
31	1/1	2	3	4	5	6
休館日	休館日	プール終日休止 夜間区分休止	夜間区分休止			夜間 一部利用休止
7 卓球大会の為 終日 一部利用休止	8 5 40 E	9	10	11	12 教室開講の為 午前区分 プール休止	13
14	15	16	17	18	19 教室開講の為 午前区分 プール休止	20
21	22 臨時休館日	23	24	25	26 教室開講の為 午前区分 プール休止	27
28	29	30	31	2/1	2 教室開講の為 午前区分 プール休止	3

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)	Ī
占球(14)	١
バスケット(半面)	١
ソフトバレー(1面)	I

卓球(8台) バスケット(半面)

バドミントン(2面) バドミントン(4面) 卓球(8台)

卓球(4台)

バスケット(半面) バスケット(半面) ソフトバレー(1面) ソフトバレー(1面)

バドミントン(2面) バドミントン(2面) バドミントン(4面) 卓球(4台)

卓球(8台)

バドミントン(3面) 卓球(4台) バスケット(半面)

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)

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



2月・3月の短期講座

1月20日(土)10 時より受付開始!

お申込み・お問合せは「窓口」「電話」にて2018-863-1391

マーブルアート"春の寄せ植え風ひな飾り"

ビー玉とワイヤーで鉢の中に、寄せ植え風のお花畑にお雛様を飾ります。

【日 程】2月3日 土曜日 9:30~11:30

【受講料】 2,800 円(材料費込)

【携行品】白いタオル・筆記用具 【定 員】15名

【講師】鈴木久子(マーブルアート・マイスター)



自体重トレーニングでいい汗をかいて、運動不足を解消しましょう!

【日 程】2月 ① 5日 ②19日 3月 3 4日 411日 518日 月曜日 18:30~19:45

【受講料】4,580円(5回分) 【定 員】20名

【携行品】 運動の出来る服装・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)

アクアリラックス(2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】2月 ① 2日 ② 9日 ③16日

金曜日 9:15~10:30

【受講料】 2,550 円(3回分) 【定 員】 25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)

大人の水泳教室【2月~3月】

初心者を対象とした大人向けの水泳教室です。25m泳げるようになることを目指します。

【受講料】 5,460 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・バスタオル・飲料水

殿村 美和子(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

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

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枚編り) 2,100円
(1位力のたり、1人)	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枚級り) 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おります)

休館日

12月31日 · 1月1日

臨時休館C

全館清掃および保守点検のため 今月は1月22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 1月のご案内



謹背新年

旧年中は格別のご厚情を賜り、 誠にありがとうございました。 本年も変わらぬお引き立て、 一層のご愛顧のほど

よろしくお願い申しあげます。

サンライフ秋田職員一同



	12/29(金)			12/30(土)		(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)			1/3(水)			1/6(土)			1/7(日)		
	前	後	夜	前	後	夜			前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜
体育館	0	0	×	0	0	×	/ *	休	0	0	×	0	0	×	0	0	×	×	×	×
トレーニング ルーム	0	0	×	0	0	×	合	合中	0	0	×	0	0	×	0	0	×	×	×	×
シャワー室	0	0	×	0	0	×	閂	韪	0	0	×	0	0	×	0	0	×	×	×	×
プール	0	0	×	0	0	×	日	H	×	×	×	0	0	×	0	0	0	0	0	0
浴室/サウナ	0	0	×	0	0	×			0	0	×	0	0	×	0	0	0	0	0	0

年末年始の休館および卓球大会開催の為、上記のとおり一部施設を休止いたします。 予めご了承下さい。 新年は 4 日(木)より<mark>通常営業</mark>いたします。

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



