

2023 7月 予定表

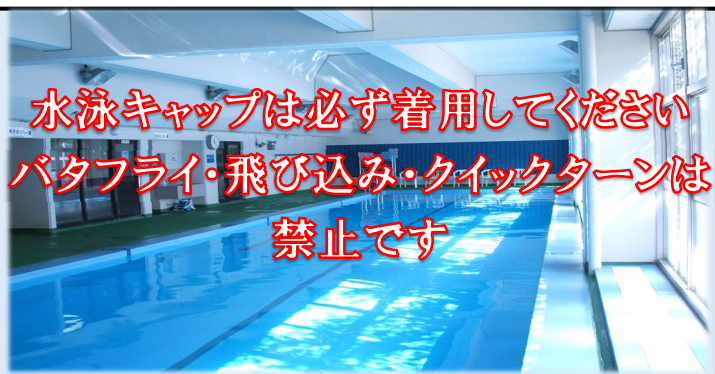
日	月	火	水	木	金	土
6/25	26 臨時休館日	27	28	29	30 教室開講の為 午前区分 プール休止	7/1
2	3	4	5	6	7 教室開講の為 午前区分 プール休止	8
9	10	11	12	13	14 教室開講の為 午前区分 プール休止	15
16	17 海の日 	18	19	20	21 教室開講の為 午前区分 プール休止	22
23	24 臨時休館日	25	26	27	28 教室開講の為 9:00~10:45 プール休止	29
30	31	8/1	2	3	4 教室開講の為 午前区分 プール休止	5

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
---	--	---	---	---	---	--

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)



8・9月の短期講座

7月8日(土) 10時より窓口、電話にて受付開始！

自体重トレーニング (8月~9月)

いい汗をかいて、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】 ①8/7 ②8/21 ③9/4 ④9/11 月曜日 18:30~19:45

【受講料】 3,664円 (4回分)

【定員】 20名 (最少催行人数4名)

【携行品】 運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲料水等

【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 (8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】 ①8/4 ②8/25 金曜日 9:15~10:30

【受講料】 1,700円 (2回分)

【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、飲料水等

【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 (8月~9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。

【日程】 ①8/4 ②8/25 ③9/1 ④9/8 ⑤9/15 ⑥9/22

金曜日 10:45~11:45

【受講料】 5,460円 (6回分)

【定員】 15名 (最少催行人数4名)

【携行品】 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、飲料水等

【講師】 殿村 美和子 (日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

定員に達しました

お申し込み、お問い合わせ ☎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、 7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 7月のご案内

7/12 改訂版



8月の新規おすすめ講座

気分爽快 エアロビクス

たくさん汗をかいて、ストレスを発散させましょう♪

【日 程】 ①8日 ②22日 ③29日 火曜日 18:30～19:45

【受講料】 2,760円 (3回分)

【定 員】 20名 (最少催行人数4名)

【携行品】 運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲料水等

【講 師】 嶋崎 美奈子 (日本フィットネス協会公認インストラクター)

7月22日(土)10時より窓口、電話にて受付開始!



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

