

# 4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4	5 教室開講の為 9:00~10:45 プール休止	6
7	8	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 シャワー室 サウナ・浴室 プール 終日休止	22 臨時休館日	23 プール 着温次第営業	24	25	26 教室開講の為 午前区分 プール休止	27
28	29 昭和の日	30	5/1	5/2	5/3	5/4

## 曜日別体育館レイアウト

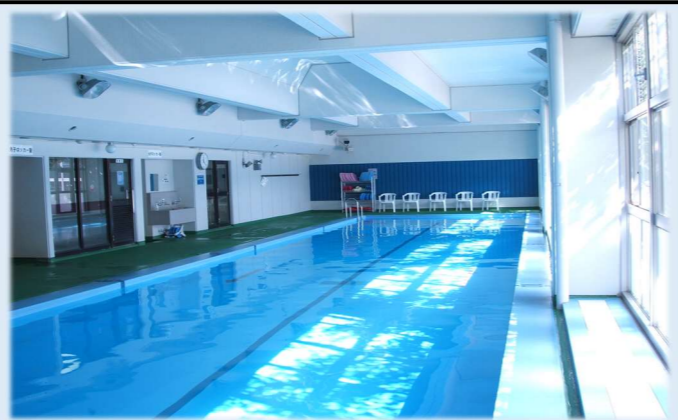
(ご利用できる種目を色分けで表示しています)

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

## 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



## 一部施設利用休止のお知らせ

プール清掃及びボイラー点検のため、一部施設を休止いたします。予めご了承ください。

	4/21(日)			4/22(月)			4/23(火)		
	前	後	夜	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	×	×	×				着温次第営業		

## 5月の短期講座

4月6日(土)10時受付開始!

## Wの刺激(脳と足裏)~青竹エクササイズ~(5月)

音楽に合わせて青竹を踏みながら脳と足裏に刺激を与えて、スッキリとした爽快感と疲労回復・デトックス・冷えやむくみの改善や脳の活性化を目指す欲張りなプログラムです。

【日程】5月 ① 9日(木) ② 16日(木)  
③ 23日(木) ④ 30日(木)  
14:00~15:15

【受講料】 3,840円(4回分)

【定員】 15名(最少催行人数4名)

【携行品】 青竹・ヨガマット(貸出可)、スポーツタオル、飲料水

【講師】 保坂 公美(美ユージェイ Bodywave®)



## アクアリラックス(5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。

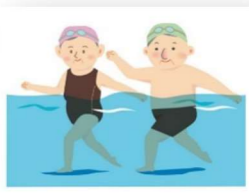
【日程】5月 ① 10日(金) ② 17日(金) ③ 24日(金) ④ 31日(金)  
9:15~10:30

【受講料】 3,600円(4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

【講師】 殿村 美和子(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)



4月20日(土)10時受付開始!

## 楽しく筋力アップ(5月)

ご自分の体重を利用したトレーニングで運動不足解消と筋力UPを目的とします。楽しく一緒に頑張りましょう!!

【日程】5月 ① 13日(月) ② 20日(月)  
18:30~19:45

【受講料】 1,920円(2回分)

【定員】 20名(最少催行人数4名)

【携行品】 運動できる服装、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)



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

<b>体育利用券</b> <small>(1区分あたり、1人)</small> <b>310円</b>	<b>体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース</b> <small>※4つの施設をご利用いただけます</small>	<b>回数券</b> <small>(11枚綴り)</small> <b>3,100円</b>
<b>スポーツサウナ券</b> <small>(1区分あたり、1人)</small> <b>650円</b>	<b>体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース</b> <b>サウナ・浴室</b> <small>※全ての施設をご利用いただけます</small>	<b>回数券</b> <small>(11枚綴り)</small> <b>6,500円</b>

【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)

<b>休館日</b>	<b>12月31日 ・ 1月1日</b>
------------	----------------------

<b>臨時休館日</b>	<b>全館清掃および保守点検のため</b> 今月は、 <b>4月22日(月)</b> 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

## 利用料の改定(値上げ)のお知らせ

令和6年4月1日より利用料金を改定いたします。

ご理解賜りますようお願い申し上げます。(単位:円)

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 <small>(最大90名)</small>	4月~10月	2,410	2,410	2,720
	11月~3月	<b>3,135</b>	<b>3,135</b>	<b>3,539</b>
研修室第1 <small>(最大54名)</small>	4月~10月	1,610	1,610	1,770
	11月~3月	<b>2,095</b>	<b>2,095</b>	<b>2,302</b>
研修室第2 <small>(最大36名)</small>	4月~10月	800	800	950
	11月~3月	<b>1,040</b>	<b>1,040</b>	<b>1,237</b>
講習室 <small>(最大24名)</small>	4月~10月	800	800	950
	11月~3月	<b>1,040</b>	<b>1,040</b>	<b>1,237</b>
クラブ室 <small>(最大20名)</small>	4月~10月	950	950	1,130
	11月~3月	<b>1,237</b>	<b>1,237</b>	<b>1,469</b>
体育施設		310	310	310
スポーツサウナ <small>(体育施設含む)</small>		650	650	650

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](#)

