

2024 10月 予定表

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

曜日別体育館レイアウト (ご利用できる種目を色分けて表示しています)

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)	バドミントン (4面) 卓球 (8台)	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	※バスケット・バレーはご利用できません			※バスケット・バレーはご利用できません	※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: 5.0m 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

プール利用休止中



10月・11月短期講座のご案内

楽しく筋力アップ 10~11月

受講生募集中!

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アップを目的とします。

【日程】 ①10/7 ②10/21 ③11/11 ④11/18  
月曜日 18:30~19:45

【受講料】 3,880円(4回分) 【定員】 20名

【携行品】 運動の出来る服装、タオル、室内シューズ、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)



NEW! イギリス人講師による『通じる英会話』

9月21日(土)  
10時受付開始!  
受講生  
募集中!

英語で自分の事を表現してみよう。身近な話題から効率的に必要なフレーズや  
会話を学びます。自分の事を表現できるようになると、英会話がとても楽しくなります。



【日程】 ①10/4 ②10/18 ③11/1 ④11/15 ⑤11/29  
金曜日 13:00~14:15

【受講料】 5,400円(5回分) 【定員】 15名

【携行品】 筆記用具、必要に応じて辞書(スマートフォンの辞書機能でもOK)

【講師】 MARK ASHCROFT (マーク・アッシュクロフト)

体らくらく体操教室 (11月)

10月19日(土)  
10時受付開始!

簡単な運動で、体と心の調子を良い状態に整えていきましょう。

【日程】 ①11/7 ②11/14 ③11/21 ④11/28

木曜日 10:30~11:45

【受講料】 3,880円(4回分) 【定員】 25名

【携行品】 飲料水、タオル、室内シューズ

【講師】 石井 亜紀 (日本スポーツ協会公認エアロビクス指導員)



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 ●

## [利用の区分と時間]

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 1回券</b> <small>(1区分あたり、1人)</small> <b>310円</b>	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース <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)</small> <b>3,100円</b>
<b>スポーツサウナ券 1回券</b> <small>(1区分あたり、1人)</small> <b>650円</b>	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 <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)</small> <b>6,500円</b>

## [利用券の購入方法]

- 1回券: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下さい)  
 回数券:受付窓口にて販売しております。(11枚綴)

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

<b>臨時休館日</b>	全館清掃および保守点検のため 今月は、 <b>10月28(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

## 10月のご案内



## お知らせ

**改修工事のためプール利用を休止いたします。**

**令和6年9月23日(月)~令和6年11月上旬(予定)**

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

