

～スポーツ施設利用のご案内～

体育館

団体予約利用だけでなく、
個人利用もできます！



器具の貸出も行っています。
(人数制限がかかる場合があります。)

プール

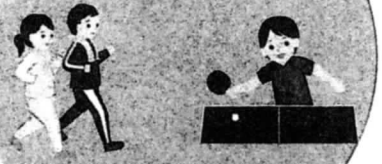
4月から利用時間が夏時間に変わります！



平日・土曜日は 20 時 50 分まで、
日曜日・祝日は 16 時 50 分までご利用できます。

その他にも

様々な施設がご利用できます！







トレーニング室や、卓球室、陸上競技場など
様々なスポーツ施設もご利用いただけます。

～デイリーレッスンのご案内～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	ストレッチタイム (10:00～10:45) 会場：体育館 ☆オンライン配信あり		水泳ワンポイント (10:30～11:30) 会場：プール 【第2・4木曜】	アクアビクス (10:00～10:30) 会場：プール	みんなで泳ごうタイム 会場：プール (10:00～11:00) 【第2土曜】(月1回)
午後		アクアビクス (14:00～14:30) 会場：プール	水泳ワンポイント (13:30～14:30) 会場：プール 【第1・3・5木曜】	ストレッチタイム (13:30～14:15) 会場：ホール ☆オンライン配信	

～デイリーレッスンのご紹介～

どなたでもお気軽にご参加ください!!

<p>アクアビクス</p> <p>リズムに合わせて楽しく 水中エクササイズ!!</p> 	<p>水泳ワンポイント</p> <p>入水・歩行から水慣れ・泳法まで！ 練習のチェックやチャレンジしてみたい にお応えします！ 1人5～10分の短時間レッスン</p> 	<p>ストレッチタイム</p> <p>どなたでもできるストレッチや自重での トレーニング方法をご紹介します！</p> 	<p>みんなで泳ごうタイム</p> <p>25m完泳できる方が集まって、距離 を泳ぐ時間で、 自分のペースでOKです。</p> 
--	--	--	--

【オンラインでも配信】

※参加には、施設利用券(障がいのある方は無料)が必要となります。(サンアップル受付へ)

～WEB配信のご案内～

サンアップル&サンスポーツ
運動プログラム配信！

長野県障がい者文化芸術祭
WEB展示会

ご自宅や施設・団体等で
取り組める、サンアップルの
プログラムをご紹介！
日頃の運動不足解消に最適！



文化芸術活動に取り組んで
いる障がいのある皆様の
作品を展示・紹介して
います！



詳しくはサンアップルホームページへ！

サンアップル 