

～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！



用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

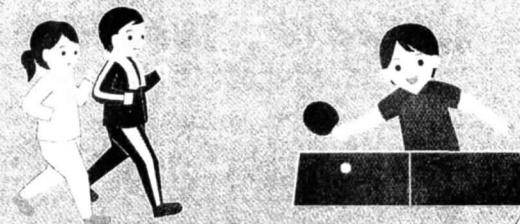
4月から利用時間が夏時間に変わります！



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をご利用いただけます。

4月～9月

～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	各月の開催日は、 「各月の予定」を「館内」、 「ホームページ」に掲載します。 ご確認のうえご参加ください。

～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!!

アクアビクス

リズムに合わせて楽しく
水中エクササイズ!!



水泳ワンポイント

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



ストレッチタイム

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!



【オンラインでも配信】

みんなで泳ごうタイム

25m完泳できる方が集まって、距離
を泳ぐ時間です。
自分のペースでOKです。



※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!

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!

団体対象に「出張スポーツ教室」
「オンライン支援」で直接指導もしています。



QRコードをスキャン



長野県障がい者文化芸術祭

WEB展示会

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!



QRコードをスキャン



詳しくはサンアップルホームページへ!

サンアップル

