



# 7月教室日程



**リラックスストレッチ教室**  
 日程：1日・8日・15日・22日  
 (毎週金曜日)

時間：10:00～11:00

参加費：500円(初回無料)

☆ウェーブリング等を使い、伸ばす・ほぐす・引き締めるなどの体のメンテナンスを行う教室です♪



**明るく・楽しく  
健康体操**

日程：12日・26日  
 (第2・4火曜日)

時間：10:00～11:00

参加費：100円(初回無料)

☆高齢者向けの講座で適度な運動や脳トレを楽しめます♪



ご利用開始まで  
もうすぐ!!

## ～お知らせ～

陸上競技場についてインフィールドの芝生養生期間を設けます。  
 使用禁止期間は5/17(火)～7/15(金)までです。  
 陸上競技場のトラック練習は、通常通り使用できます。  
 ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力の程宜しくお願いします。

## 施設利用料

施設名	利用形態	大人	小人・65才以上	備考
アリーナ	個人利用	210円	100円	利用は中学生以上
トレーニングルーム		150円	70円	
アリーナ	専用利用	2,260円	1,130円	全面：1時間以上
野球場		1,080円	540円	全面：1時間以上
陸上競技場		1,080円	540円	全面：1時間以上
テニスコート		540円	270円	1面：1時間料金

- ※ 野球場は本部席及びスコアボード利用については別途料金がかかります。
- ※ 野球場・テニスコート・陸上競技場の夜間利用については別途照明料がかかります。
- ※ アリーナ・陸上競技場では1/2面の専用利用ができます。(料金は全面利用の半額です)
- ※ 小人とは高校生以下(18歳未満)の人をいいます。
- ※ 65才以上の方の個人利用は小人料金と同額となります。

2016年  
7月号

# 佐伯総合 スポーツ公園だより

## 佐伯総合スポーツ公園

指定管理者 ポラーノグループ廿日市 〒738-0222 廿日市市津田545番地  
 TEL (0829) 72-1601 FAX (0829) 72-1603  
 HP <http://saiki.npo-polano.or.jp>



まだ間に合う!



## 夏のテニス教室



硬式テニス (受講料 6,500円 時間 19:30～21:00)

☆中級クラス☆ 対象 高校生以上	6/28～8/16 全8回 火曜日 攻撃を理解して一通り実践出来る方が対象です。
☆初級クラス☆ 対象 中学生以上	6/29～8/17 全8回 水曜日 基本的なショット、ゲームが出来る方が対象です。
☆初めてクラス☆ 対象 中学生以上	6/30～8/25 全8回 木曜日 テニスの基礎を学びたい人が対象です。

- ※2回目まで申込みOKです!
- ※定員に満たない場合は教室を中止とさせていただきます。



## 熱中症に注意!



熱中症予防のために

- ①服装の確認  
通気性・吸湿性の良い服装で!
- ②水分をこまめにとる  
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料水をこまめにとろう!
- ③睡眠をしっかりと
- ④体調不良の時は、自宅で療養

各自で予防対策を!

## ☆お知らせ☆

7月23日(土)当施設にて“さいき水まつり”開催の為  
 全施設ご利用いただけません。  
 皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力の程宜しくお願いします。

