

2019年度 4月・9月 あいプラザ・石巻 カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

○ …休講日(フリー利用のみ・時間帯注意) ■ …休館日(設備点検・清掃) ※ …祝日ですが、通常営業となります。ご注意ください。

2019年度4・9月 プール&トレーニングジム 自由利用について



【利用時間】最長1時間30分
 受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から。
【最終受付時間】
 終了の30分前。※初めての方は45分前。
【年齢制限】
 中学生以上
 (受付で確認させていただく場合がございます)
【お持ちいただくもの】
 水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル等

ジム



利用講習がないため、初めての方も
 すぐにフリー利用を始められます(‘)
 スタッフがいつでも

【利用時間】最長2時間
 受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から。
【最終受付時間】
 終了時刻の30分前。※初めての方は45分前。
【年齢制限】
 高校生以上 (受付で確認させていただく場合がございます)
【お持ちいただくもの】
 運動できる服装・室内用シューズ・タオル等

(時間)		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
プール	日曜日 休講日											
	月	アクアピクス	ベビースイミング		SL 成人スイミング 午後クラス		SL フォーム修正 & 形成			競泳育成クラス	SL 成人スイミング 後クラス	
	火	脂肪燃焼水中ウォーキング	やさしいアクア		SL 成人スイミング 午後クラス				競泳育成クラス	SL 成人スイミング 後クラス		
	水		やさしいスイミング		乗らくウォーキング			幼児水泳教室 (年少～年後)	競泳育成クラス		アクアピクス	
	木		SL 成人スイミング 午後クラス			腰痛膝痛改善 水中運動					SL 成人スイミング 後クラス	
	金		SL 成人スイミング 午後クラス			腰痛膝痛改善 水中運動			幼児水泳教室 (年少～年後)	小中学生水泳教室		
	土		腰痛膝痛改善 水中運動		小中学生水泳教室			幼児水泳教室 (年少～年後)	小中学生水泳教室	小中学生(上級)	SL 成人スイミング マスターズクラス	

(時間)		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
トレーニング	日曜日 休講日											
	月		体力増進 トレーニング				SL					
	火		SL			やさしい運動教室 (月1回のびのびで使用)				体すっきり トレーニング	体すっきり トレーニング レベルアップ	
	水		朝のマイペース トレーニング			午後のマイペース トレーニング						
	木		スリムアップ トレーニング									
	金		筋力増強 トレーニング								SL	
	土		週末のマイペース トレーニング									

① プールフリー1コースのみ利用可能 ※フリー以外のコースでは、講座が開催されていません。プールスタート台の上の表示をご確認ください。
 ② プールフリー2コース利用可能
 ③ プールフリー3コース利用可能 毎週火曜日開講中

フリー利用時間 レイト割引タイム

【ショートレッスンについて】
 <<対象>> プールフリー、トレーニングフリーご利用の方。
 <<内容>> SL の時間帯にフリーをご利用の方は、無料でショートレッスンが受けられます。
 ※プールは15分間、ジムは20分間のレッスン。
 <<その他>>ご予約は必要ありません。参加希望レッスン時に

利用料金は
 こちら→

	1回利用	回数券 (11枚綴り)
一般	500円	5,000円
受講生	400円	4,000円
シニア(65歳以上)	300円	3,000円
障がい者		
学生(大学生・専門学生・中高生)		
レイト(19:15以降受付から)		なし

割引利用される方は、以下の証明書を
 ご利用の都度、
 提示していただきます。
 受講生…受講証 シニア…年齢のわかるもの
 学生…学生証 障がい者…障がい者手帳及び療育手帳