

2021年度後期  
(10月～3月)

石巻健康センター  
あいプラザ・石巻カレンダー

窓口営業時間

平日(月曜日～土曜日/◆印)…午前10時～午後8時30分まで  
日曜日/休講日……………午前10時～午後5時まで

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

  

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

休講…フリー利用のみ・時間帯注意

休館…設備点検・清掃のため全館休館

◆…祝日ですが通常営業です

## プール・トレーニングジム タイムスケジュール

		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				成人スイミング 午後クラス				フォーム修正 ③				選手育成クラス		成人スイミング レイト② 19:15～受付				
	火		脂肪燃焼 水中ウォーキング						成人スイミング午後クラス ①						選手育成クラス		フォーム修正 レイト③ 19:15～受付						
	水						楽らくウォーキング ②				幼児 水泳教室				選手育成クラス		アクアズンバ				レイト①歩行のみ 19:15～受付		
	木				成人スイミング 午前クラス				関節痛改善 水中ウォーキング										成人スイミング レイト①泳ぎのみ 19:15～受付				
	金		初めての水泳 成人スイミング午前クラス						関節痛改善 水中ウォーキング				幼児 水泳教室		小中学生水泳教室				レイト 19:15～受付				
	土		関節痛改善 水中ウォーキング				小中学生水泳教室						幼児 水泳教室		小中学生水泳教室				成人スイミング マスターズクラス レイト② 19:15～受付				
ト レ ー ニ ン グ ジ ム	日曜日 休講日																						
	月				体力増進 トレーニング (ホール)				関節痛改善 トレーニング												レイト 19:15～受付		
	火				のびのび 運動教室				のびのび運動教室 関節痛改善TR(ホール)								筋力アップ トレーニング (ホール)		健康ダイエツ 教室 (19:20～20:30)				
	水		朝のマイペース トレーニング		朝のマイペース トレーニング				腰・肩・膝が 楽になる ホリちゃん体操												レイト 19:15～受付		
	木				スリムアップ トレーニング																健康ダイエツ 教室 (19:30～20:40)		
	金		元気ですこやか 「健康体操教室」 筋力UPTR(ホール)								いきいき運動教室(第2教)										レイト 19:15～受付		
	土				週末のマイペース トレーニング																		
フリー料金表		一般	受講生	シニア 65歳以上	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	割引利用される方は、各証明書を 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															
1回利用		500円	400円		300円		300円																
回数券(11枚綴り)		5,000円	4,000円		3,000円		なし																

**プールフリー**  
【利用時間】最長1時間30分  
【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】中学生以上  
(受付で確認させていただきます)  
【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

**プールフリー  
利用可能コースについて**  
①：1つのコースが利用可能  
②：2つのコースが利用可能  
③：3つのコースが利用可能

フリー利用以外のコースでは  
講座が開催されています。  
プールスタート台の上の表示板を  
ご確認ください。

**トレーニングジムフリー**  
【利用時間】最長2時間  
【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きます)  
【お持ちいただくもの】  
トレーニングウェア・室内シューズ・  
タオル等

石巻健康センター  
あいプラザ・石巻  
石巻市立町1-7-3  
TEL:0225-95-8640

\*電話番号をお確かめの上  
おかけ間違いのないよう  
お願いいたします

あいプラザ・石巻  
公式LINE

