

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	2 休館	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
3 休館	4 休館	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11 休講	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11 ◆	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20 休講
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23 休講	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				
◆: 祝日ですが開講日(講座がある日)です							休講:【休講日】休講日です。 講座がない日、あいプラザ・石巻は 営業しています							休館:【休館日】全休です。 講座も、あいプラザ・石巻も休みです						

## プール・トレーニングジム タイムスケジュール

(時間)	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
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		フォーム修正 ③		競泳育成クラス	成人スイミング leit(月)② 19:15～20:15		
火	脂肪燃焼 水中ウォーキング			成人スイミング ①			競泳育成クラス	フォーム修正 leit③ 19:15(受付)～20:15			
水		初めての水泳 ③		楽らくウォーキング ②		幼児 水泳教室	競泳育成クラス	アクアピクス leit① 19:15(受付)～20:15			
木		成人スイミング			関節痛改善 水中ウォーキング				成人スイミング leit① 19:15(受付)～20:15		
金		初めての水泳 ③			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	leit 19:15(受付)～20:15		
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	小中学生水泳教室 (上級)	成人スイミング マスターズクラス leit② 19:15(受付)～20:15		

□:フリー利用時間

**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。

(時間)	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
日											
月		体力増進 トレーニング			関節痛改善 トレーニング					leit 19:15(受付)～20:30	
火		のびのび 運動教室			のびのび 運動教室			筋力アップ トレーニング	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					leit 19:15(受付)～20:30		
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		筋力アップ トレーニング	筋力アップ トレーニング						leit 19:15(受付)～20:30		
土		週末のマイペース トレーニング									

**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

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・中学生	leit 19:15以降受付から
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

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

石巻健康センターあいプラザ・石巻  
TEL:0225-95-8640  
\*電話番号をよく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  
〒986-0824 石巻市内町1丁目7番3号  
<http://www.iplaza-ishinomaki.jp>