

# 受付開始は3月14日（日）午前10時から！

（途中からのお申込みもできます。※一部講座を除く）



- 各講座の受講期間は、4月～9月の6ヶ月間となります。
- 申込用紙に受講料金を添えてお申込みください。先着順に受付し、定員になり次第締め切らせていただきます。（予約制度はございません。また、お電話・FAXでの受付は行っておりません）
- 申込の少ない講座は、開講しない場合がございます。（その際、お支払いいただいた受講料はお戻しいたします）

## 定期講座申込みについて



- 料金は、4月～9月までの6ヶ月一括払いか、4月～6月/7月～9月を3ヶ月ずつ分割でお支払いいただきます。（毎週講座以外は一括払いのみとなります）
- 料金の他に、別途材料費などが自己負担となる講座もございます。
- 当センターの駐車場をご利用の際には、駐車許可証が必要となります。（車No.を登録していただいた方に発行いたします）



気になる講座…  
「見学」や「体験受講」  
できます！

### 【体験受講】

- 体験受講料がかかります。当日に窓口にてお支払いください。（プール講座1,100円/その他講座1,000円もしくは1,200円）  
※講座によっては、別途材料費がかかる場合もあります。
- 前日までにお電話か、窓口にてご予約が必要です。
- 体験ができない講座もございますので、事前にお問合せください。

### 【見 学】

- 見学は、20分間のみとさせていただきます。（見学証をお渡しいたしますので窓口にお寄りください）
- ご予約の必要はありませんが、開講日程に変更がある場合がございますので、事前にお問合せください。  
※新型コロナウイルス感染症対策の観点から、ご見学時に氏名・ご連絡先をご記入いただいております。

## ①成人向けスイミング講座 【講師】あいプラザ・石巻 専任コーチ

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※( )は開講回数			運動強度
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]		
					4~9月	4~6月	7~9月	
成人スイミング 午前クラス	701-1	木	10:15~11:45	30	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★ ★★★★
	701-2	金	10:15~11:45	20	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
成人スイミング 午後クラス	702-1	月	12:30~14:00	20	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★ ★★★★
	702-2	火	13:30~15:00	20	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
成人スイミング 夜クラス	703-1	月	18:45~20:15	20	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★ ★★★★
	703-2	木	18:45~20:15	20	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
成人スイミング マスターズクラス	703-5	土	18:45~20:15	10	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	★★★★★
フォーム修正	3-1	月	14:30~16:00	10	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★
	3-2	火	18:45~20:15	10	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
初めての水泳	9-1	水	11:15~12:15	10	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★
	9-2	金	10:15~11:15	10	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	

## ②成人向け水中運動講座 ●水に顔をつけません● 【講師】あいプラザ・石巻 専任コーチ

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※( )は開講回数			運動強度
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]		
					4~9月	4~6月	7~9月	
脂肪燃焼 水中ウォーキング	4-1	火	10:00~11:15	60	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★
関節痛改善 水中ウォーキング	6-1	木	13:45~15:00	60	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★
	6-2	金	13:45~15:00	60	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
	6-3	土	10:00~11:15	60	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
アクアビクス	7-1	月	10:00~11:00	40	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★★★
	7-2	水	19:00~20:00	40	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
楽しくウォーキング	8-1	水	13:00~14:00	20	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	★

## ③ジュニア向けスイミング講座 【講師】あいプラザ・石巻 専任コーチ

講座名	講座No.	曜日	受講時間	定員	受講料金 ※( )は開講回数			運動強度
					一括[6ヶ月]	分割[3ヶ月ずつ]		
					4~9月	4~6月	7~9月	
ベビースイミング 【生後6ヶ月~3歳(未就園児)】	300-1	月	11:00~12:00	25組	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
幼児水泳教室 【年少~年長(未就学児)】	301-1	水	15:30~16:45	30	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
	301-2	金	15:30~16:45	30	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
	301-3	土	15:00~16:30	30	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
小中学生水泳教室 【小学生~中学生】	302-2	火	17:00~19:00	60	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
	302-3	水	17:00~19:00	60	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
	302-4	金	17:00~19:00	60	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
	302-5	土	11:45~13:45	60	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
	302-6	土	16:30~18:30	60	26,400(24)	14,300(13)	12,100(11)	
	競泳育成クラス 【高校生まで(四泳法習得者)】	304-1	月	17:00~18:45	30	受講料: ¥7,100/月 ※1ヶ月ずつの分割払い もしくは一括払い(@7,100×月数)		
火	17:00~18:45							
水	17:00~18:45							
土	8:00~9:45							
日	8:00~9:45							

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。

## かしこくお得に 利用しよう!! レッスン回数券(チケット制レッスン)

手軽に!!シェイプアップ!!…自分に合ったスケジュールで!!お友達やご家族でのシェアもできる!!  
事前のチケット購入で、対象講座内のどのレッスンにも参加できます。



料 金: 10枚綴り 12,000円/5枚綴り 6,250円  
有効期限: 初回使用日より2ヶ月間  
対象講座: 印のついている講座  
対象者: 中学生以上

プールウォーキング系講座・ビューティーヨーガ・中国気功・太極舞  
大人のクラシックバレエ初級・エアロヨガピラティス・ホリちゃん体操・健康ダイエット教室(木)  
エアロでダンス・ジャズダンスヒップホップ・ズンバ・リラクソヨガ

新型コロナウイルス感染症対策の観点から、講座定員・時間などを一部変更して実施しております。