

受付開始は3月12日(日)午前10時から!

(途中からのお申し込みもできます。※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での受付は行なっていません)
- 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	10:15~11:30	30	27,500(25)	13,200(12)	14,300(13)	★★~ ★★★
	701-2	金	10:15~11:30	30	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
成人スイミング 午後クラス	702-1	月	12:30~13:45	20	25,300(23)	14,300(13)	11,000(10)	★★~ ★★★
	702-2	火	13:30~14:45	20	27,500(25)	14,300(13)	13,200(12)	
成人スイミング 夜クラス	703-1	月	19:00~20:15	20	25,300(23)	14,300(13)	11,000(10)	★★~ ★★★★
	703-2	木	19:00~20:15	20	27,500(25)	13,200(12)	14,300(13)	
成人スイミング マスターズクラス	703-5	土	19:00~20:15	20	25,300(23)	13,200(12)	12,100(11)	★★★★★
フォーム修正	3-1	月	14:30~15:45	10	25,300(23)	14,300(13)	11,000(10)	★★★
	3-2	火	19:00~20:15	10	27,500(25)	14,300(13)	13,200(12)	

②成人向け水中運動講座 ●水に顔をつかません● 【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	れ	4-1	火	10:00~11:05	30	27,500(25)	14,300(13)	13,200(12)	★★★
関節痛改善 水中ウォーキング	れ	6-1	木	13:45~14:50	30	27,500(25)	13,200(12)	14,300(13)	★★
		6-2	金	13:45~14:50	30	26,400(24)	13,200(12)	13,200(12)	
		6-3	土	10:10~11:15	30	25,300(23)	13,200(12)	12,100(11)	
アクアピクス	れ	7-1	月	10:00~11:00	40	25,300(23)	14,300(13)	11,000(10)	★★★
アクアズンバ [AQUA ZUMBA イントラクター-ELENA]	れ	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	れ	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	20組	25,300(23)	14,300(13)	11,000(10)	
幼児水泳教室 【年少~年長(未就学児)】 ※2019年4月2日~2020年4月日 生まれで年少クラスに通われているお子様 ・レベルによって 開始時間が異なります	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)	13,200(12)	13,200(12)	
	301-3	土	15:00~16:15	30	25,300(23)	13,200(12)	12,100(11)	
小中学生水泳教室 【小学生~中学生】 ・レベルによって 開始時間が異なります	302-2	火	17:00~19:00	45	27,500(25)	14,300(13)	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)	13,200(12)	13,200(12)	
	302-5	土	11:45~13:45	60	25,300(23)	13,200(12)	12,100(11)	
	302-6	土	16:30~18:30	60	25,300(23)	13,200(12)	12,100(11)	
	選手育成クラス 【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ヶ月単位で口座振替でのお支払い ※日曜休館の週は、(木17:30~19:00)に開講		
	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: 〇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・健康ダイエット教室・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・エアロでシェイプ
エアロでダンス・ジャズダンスヒップホップ・ズンバ・テトックスヨガ

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。