

5/7~変更 プール・トレーニング会員用レッスンスケジュール

(スケジュール・担当コーチは変更になる場合がございます)

あいプラザ・石巻

	月		火		水		木			
	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング		
	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン		
10:00		10:00~10:45 やさしいアクア 【武山】		10:00~11:00 ゆったり筋トレ ○(2Fホール) 【夏実】		10:00~10:45 シェイプアップ 水中ウォーキング 【阿部義】				10:00
11:00		11:00~11:45 ベビースイミング		11:15~12:15 体カアップ トレーニング ◎(2Fホール) 【渡辺】		11:00~12:00 ★持久力UP スイム【阿部義】				11:00
12:00										12:00
13:00						会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可			13:00
14:00		13:00~14:00 成人スイミング 初中級【牧江】				13:00~14:00 関節痛改善 トレーニング ○(3F第2教) 【高須賀】				14:00
15:00		14:00~15:00 成人スイミング ★上級【志賀】		14:00~15:00 関節痛改善 トレーニング ○(2Fホール) 【渡辺】		14:00~15:00 成人スイミング 中上級【牧江】		14:15~15:15 ゆったり筋トレ ○(3F第2教) 【渡辺】		15:00
16:00		15:00~15:30 ★フィンスイミング 【志賀】								16:00
17:00		15:30~16:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ 【菅原・牧江 (跡部)】								17:00
18:00		17:00~18:45 選手育成				17:00~18:00 小中学生水泳教室				18:00
19:00						18:00~19:00 ゆったり筋トレ ○(2Fホール) 【渡辺】				19:00
20:00		19:00~20:00 成人スイミング ▼初中級【志賀】		18:45~19:15 腹筋◎(2Fホール) 【跡部】		19:00~20:00 成人スイミング ▼初中級【志賀】				20:00
21:00						19:30~20:30 健康ダイエット ●(2Fホール) 【三浦】				21:00

デイ会員 10時から17時まで利用可

ナイト会員 17時から20時半まで利用可

会員の方のみ参加できるプログラムです(定員制・先着順)
 フリー利用可能時間
 ※ 講座申込をされた方用のコースです
 講座申込をされた方用のコースです(ジュニアプール)

【運動強度】
 ○ 低強度
 ◎ 中強度
 ● 高強度
【プール教室参加目安】
 ★四泳法習得者
 ▼初心者でも安心
 ●水中運動クラス

【各レッスン定員数】
 (水中運動)25名 (2Fジム)13名
 (泳ぎ)15名 (3F和室)5名
 (2Fホール)20名 (3F第2教)12名
 定員に達した時点で受付終了します。
 また、レッスン開始した時点で受付を終了します。

あいプラザ・石巻 ☎0225-95-8640
 ご不明な点はお問い合わせください！(予約はできません)

5/7~変更 プール・トレーニング会員用レッスンスケジュール

(スケジュール・担当コーチは変更になる場合がございます)

あいプラザ・石巻【改2】

	金				土				日			
	プール		トレーニング		プール		トレーニング		プール		トレーニング	
	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン
10:00		10:00~11:00 成人スイミング ▽初級【渡辺】		10:00~11:00 体力アップ トレーニング ◎(2Fホール) 【理恵】	10:00~11:00 小中学生水泳教室		会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可				
11:00		11:00~12:00 成人スイミング 中上級【阿部義】						10:30~11:30 ゆったり筋トレ ○(2Fジム) 【渡辺】				
12:00		12:00~12:30 ★フィンスイミング 【阿部義】			11:30~12:30 幼児水泳教室		会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可				
13:00												
14:00		14:00~14:45 健康水中運動 【跡部】		14:00~15:00 シェイプアップ トレーニング ●(3F第2教)【夏実】								
15:00					14:30~15:30 幼児水泳教室							
16:00	15:30~16:30 幼児水泳教室				16:00~17:00 小中学生水泳教室							
17:00		17:00~18:00 小中学生水泳教室										
18:00							会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可				
19:00		18:30~19:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ 【佐々木孝・阿部義】			18:00~19:00 マスターズ ★ベーシック 【志賀】			18:00~19:00 パラエティレッスン ◎(2Fジム) 【跡部】				
20:00				19:30~20:00 リラクゼーション ○(3F第2教)【夏実】	19:00~20:00 マスターズ ★ハード 【阿部義】		会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可				
21:00												

デイ会員 10時から17時まで利用可

ナイト会員 17時から20時半まで利用可

🐰 会員利用について 🐰

《レッスン参加方法》

- ①1F窓口にて会員証をご提出ください。
- ②レッスン参加リストに記入
プール：プールサイドにてリスト記入
すべてのレッスン→レッスンの15分前から受付
トレーニング：1F受付にて参加リスト記入
午前のレッスン → 9:40～ 受付
午後のレッスン → 12:40～ 受付
夜のレッスン → 17:40～ 受付

※定員に達した時点で締め切ります)
※参加受付はご本人のみとさせていただきます。(代筆不可)
※受付後、参加権利を他の人へ譲渡することはできません。
※レッスン開始した時点で受付を締め切ります。

- ③レッスン開催場所前にてお待ちください。
- ④開始時間になりましたら教室へお入りください。
- ⑤レッスンスター！

《フリー参加方法》

- ①1F窓口にて会員証をご提出ください。
- ②プールorジムにて『フリー利用リスト』に記入をしてください。
- ③運動開始！

《お持ちいただくもの》会員証は必ずお持ちください

- 【プール教室・フリー】
水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル
- 【トレーニング教室・フリー】
トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル

△注意事項△

- 【プール】
 - ・ご利用前は、お化粧品・整髪料を落としてください。
 - ・レッスンへの途中参加はご遠慮ください(身体に過度の負担がかかるため)
 - ・体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。
 - ・コース案内板に従ってご利用ください。
- 【トレーニング】
 - ・教室への入室はレッスン開始の15分前からとなります。(連続開講している場合は直前までお待ちいただきます)
 - ・トレーニングウェア、室内用シューズを着用してください。
 - ・レッスンへの途中参加はご遠慮ください(身体に過度の負担がかかるため)
 - ・体調不良など急を要す時以外の途中退場はご遠慮ください。



会員の方のみ参加できるプログラムです(定員制・先着順)
 フリー利用可能時間
 ※ 講座申込をされた方用のコースです
 講座申込をされた方用のコースです(ジュニアプール)

【運動強度】
 ○ 低強度
 ◎ 中強度
 ● 高強度

【プール教室参加目安】
 ★四泳法習得者
 ▼初心者でも安心
 ●水中運動クラス

【各レッスン定員数】
 (水中運動)25名 (2Fジム)13名
 (泳ぎ)15名 (3F和室)5名
 (2Fホール)20名 (3F第2教)12名
 定員に達した時点で受付終了します。
 また、レッスン開始した時点で受付を終了します。

あいプラザ・石巻 ☎0225-95-8640
 ご不明な点はお問い合わせください！(予約はできません)