

2024年 5/7(水)～変更 フリービジター タイムスケジュール

→変更箇所

2024.5.7～

プール	日	④10:00～16:00										
	月	①泳ぎのみ 10:00～11:00	②11:00～12:00	④12:00～13:00	③13:00～14:00	②14:00～16:30					③ 18:45～20:15 (レイト19:15受付)	
	火	①泳ぎのみ 10:00～11:00	③11:00～12:00	④12:00～13:00	②13:00～15:00			④ 15:00～16:30	③ 18:45～20:15 (レイト19:15受付)			
	水	④10:00～11:30		②11:30～15:00					①歩きのみ 18:45～20:15 (レイト19:15受付)			
	木	①泳ぎのみ 10:00～11:00	②11:00～12:00	④ 12:00～13:45		①泳ぎのみ 13:45～15:00	④15:00～17:00			★印がある日のみ フリー開放		③ 18:45～20:15 (レイト19:15受付)
	金	②10:00～12:30			④12:30～13:45	①泳ぎのみ 13:45～15:00					②18:30～19:45 (レイト19:15受付)	④ 19:45～20:15
	土					②13:00～14:30						②18:00～20:15 (レイト19:15受付)

①泳ぎ：泳ぐ方専用で1コースのみ開放 ①歩きのみ：歩く方専用で1コースのみ開放 ②～④：2コース～4コース開放

●使用可能レーンについては、貸切利用や教室都合で変更になる場合がございます

(時間) 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時

トレーニングジム	日	●									
	月	●									
	火	●									
	水	●									
	木	●									
	金	●									
	土	●									

↓ 営業日カレンダーをご確認ください

♥印がある日のみフリービジター解放

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
 ※初めての方は終了時刻の45分前
 【年齢制限】中学生以上
 【持ち物】水着・スイミングキャップ
 ゴーグル・タオル・水分補給飲料
 ※個人の器具の持ち込みは禁止です

ー以下の方はご利用をお断りいたしますー

- ▲ご自身で排泄のコントロールが出来ない方
- ▲風邪ぎみなど体の具合の悪い方や傷の治っていない方
- ▲医師に入水を禁止されている方
- ▲酒気をおびている方
- ▲いれずみをしている方
(ラッシュガード等の着用をお願いいたします)

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
 ※初めての方は終了時刻の45分前
 【年齢制限】高校生以上
 【持ち物】トレーニングウエア
 室内シューズ・タオル・水分補給飲料
 ※個人の器具の持ち込みは禁止です

フリー料金表	一般	受講生	シニア 65歳以上	障がい者	学生 中高生・大学生・専門学生	レイト 19:15受付から
1回利用	600円	500円	300円			300円
回数券(11枚綴り)	6,000円	5,000円	3,000円			現金のみ

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、療育手帳

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
 *電話番号のおかけ間違いにご注意ください。