

2022年度10月～3月  
フリー

石巻健康センター  
あいプラザ・石巻カレンダー

窓口  
営業時間

平日(月曜日～土曜日/◆印)・・・午前10時～午後8時30分まで  
日曜日/休講日・・・・・・・・・・午前10時～午後5時まで

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3◆	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10◆	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23◆	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28 休館	29 休館	30 休館	31 休館			
30	31																			

2023年 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	3 休館	4 休館	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
8	9◆	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11 休講	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23 休講	24	25	19	20	21 休講	22	23	24	25
29	30	31	26	27	28	26	27	28	29	30	31									

休講…フリーのみ。時間帯注意

休館…設備点検・清掃のため全館休館

◆…祝日ですが通常営業です

## プール・トレーニングジム フリー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 午後クラス		フォーム修正 ③		選手育成クラス		成人スイミング レイト② 19:15～受付	
火	脂肪燃焼 水中ウォーキング			成人スイミング 午後クラス 定期券				選手育成クラス	フォーム修正 レイト③ 19:15～受付		
水			▲ 定期券	素心ウォーキング ②			幼児 水泳教室	選手育成クラス	アクアズンバ		
木		成人スイミング 午前クラス			関節痛改善 水中ウォーキング		▲ 定期券			成人スイミング レイト①泳ぎのみ 19:15～受付	
金		成人スイミング 午前クラス			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		レイト 19:15～受付	
土	関節痛改善 水中ウォーキング		小中学生水泳教室		定期券		幼児 水泳教室	小中学生水泳教室		成人スイミング マスターズクラス レイト② 19:15～受付	

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  
※初めての方は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  
※個人の器具の持ち込みは禁止です

**プールフリー**  
利用コースについて  
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  
▲：レッスンによりコース制限あり  
フリー利用以外のコースでは  
講座が開催されています。  
スタート台上の表示板を  
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
日曜日 休講日											
月		体力増進 トレーニング			関節痛改善TR(ホール)						レイト 19:15(受付)～20:30
火					関節痛改善 トレーニング のびのび運動教室(ホール)			筋力アップ トレーニング		健康ダイエット 教室 (19:20～20:40)	
水		朝のマイベース トレーニング			午後のマイベース トレーニング					レイト 19:15(受付)～20:30	
木		スリムアップ トレーニング								健康ダイエット 教室 (19:20～20:40)	
金		元気ですこやかに 「健康体操教室」 筋力UPTR(ホール)				いきいき運動教室(第2)				レイト 19:15(受付)～20:30	
土		週末のマイベース 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  
※初めての方は45分前  
【年齢制限】高校生以上  
【持ち物】トレーニングウェア  
室内シューズ・タオル  
※個人の器具の持ち込みは禁止です

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

\* 電話番号をお確かめの上  
おかけ間違いのないよう  
お願いいたします

あいプラザ・石巻  
公式LINE



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	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、療育手帳