

2023年度後期
10月～3月

あいプラザ・石巻 **フリーカレンダー**

窓口
営業時間

平日(月曜日～土曜日) …午前10時～午後8時30分まで
休館日以外の日曜日 …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 | 2 | 3 | 4 | 5★ | 6 | 7 | | | | 1 | 2★ | 3休館 | 4 | | | | | | 1 | 2 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9★ | 10 | 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7★ | 8 | 9 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19★ | 20 | 21 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21★ | 22 | 23 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | | ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | | ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | |
| 2024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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | | 1 | 2 |
| | 休館 | 休館 | 休館 | 休館 | | | | | | | 8★ | 9 | 10 | | | | | 7★ | 8 | 9 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11★ | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8★ | 9 | 10 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7★ | 8 | 9 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25★ | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22★ | 23 | 24 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21★ | 22 | 23 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | | ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | | ★: 17:30～18:45プールフリー利用可 | | | | | | |

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 |
|-----------------|-----|------------------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------|-----|-----------------|-----|--------------------------------|-----|
| プール | | 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 | | 選手育成クラス | | 成人スイミング | |
| 月 | | ①泳ぎのみ | | | | ③ | | 選手育成クラス | | フォーム修正 | |
| 火 | | 脂肪燃焼 水中W | | 成人スイミング午後クラス | | 定期券 ①歩きのみ | | 小中学生水泳教室 | | フォーム修正 | |
| 水 | | | 定期券 | 楽々ウォーキング | | 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 | | 定期券 | 関節痛改善 水中W | 定期券 | | 小中学生水泳教室 | | 成人スイミング | |
| 金 | | 成人スイミング 午前クラス | | ①歩きのみ | ② | 幼児水泳教室 | | 小中学生水泳教室 | | フォーム修正 | |
| 土 | | 関節痛改善 水中W | | 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 マスタークラス | |
| トレーニングジム | | 体力増進 トレーニング | | | SL | 関節痛改善TR(ホール) | | | | レイト 19:15(受付)～20:30 | |
| 火 | | | | SL | のびのび運動教室(ジム) | 関節痛改善TR(3階) | | 筋力アップ トレーニング | | 健康ダイエット 教室 (19:20～20:35) | |
| 水 | | 朝のマイペース トレーニング | | | 午後のマイペース 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 | | | | SL | | | | 健康ダイエット 教室 (19:20～20:35) | |
| 金 | | 元気ですこやか 筋力UPTR(ホール) | | | | いきいき運動教室(3階) | | | | レイト 19:15(受付)～20:30 | |
| 土 | | | 週末のマイペース トレーニング | | | | | | | | |

□: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
※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

プールフリー以外のコースでは
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。

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
* 電話番号のおかけ間違いに
ご注意ください。

| | | | | | | |
|------------|--------|--------|--------------|--------|--------------------|------------------|
| フリー料金表 | 一般 | 受講生 | シニア 65歳以上 | 障がい者 | 学生 中学生・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

フリー専用カレンダー