

2020年11月よりフリー利用が一部制限付きで通常のご利用に戻ります。
(事前申込制では、なくなります)
新型コロナウイルス感染拡大防止でトレーニングルーム・更衣室等の三密を避けるため
利用者が一定数※に達しましたら、一旦受け入れをストップします。
(※ジムフリー:12名/プール:利用可能コース数・状況により判断)
ご利用いただく状況を確認しながら、受付を行いますのでお待ちいただくことがございます。
ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。
また、国や都道府県からの情報や今後の社会情勢により、内容を変更することがございます。



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

◆祝日ですが通常営業日です

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

**プールフリー
利用可能コースについて**
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
フリー利用以外のコースでは
講座が開催されています。
プールのスタート台上の表示板を
ご確認ください。

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
※初めてのの方は、45分前
【年齢制限】中学生以上
(受付で確認させていただく場合がございます)
【お持ちいただくもの】
水着・スイミングキャップ・
ゴーグル・タオル等

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
※初めてのの方は、45分前
【年齢制限】高校生以上
(受付で確認させていただく場合がございます)
【お持ちいただくもの】
トレーニングウェア・室内シューズ・
タオル等

■:フリー利用時間

(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		フォーム修正 ③		競泳育成クラス	成人スイミング leit(月)② 19:15~20:15		
火		脂肪燃焼 水中ウォーキング		成人スイミング ①				競泳育成クラス	フォーム修正 leit(③) 19:15(受付)~20:15		
水			初めての水泳③	楽々ウォーキング ②			幼児 水泳教室	競泳育成クラス	アクアピクス leit(③) 19:15(受付)~20:15		
木		成人スイミング			関節痛改善 水中ウォーキング leit(①) 19:15(受付)~20:15				成人スイミング leit(④) 19:15(受付)~20:15		
金		初めての水泳③ 成人スイミング			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	leit 19:15~20:15		
土		関節痛改善 水中ウォーキング		小中学生水泳教室		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 leit(②) 19:15(受付)~20:15		

(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											
月		体力増進 トレーニング			関節痛改善 トレーニング					leit 19:15(受付)~20:30	
火		のびのび 運動教室			のびのび 運動教室				筋力アップ トレーニング	健康ダイエツ 教室 (19:20~20:30)	
水		朝のマイペース トレーニング	朝のマイペース トレーニング		腰・肩・膝が 楽になる ホリちゃん体操					leit 19:15(受付)~20:30	
木		スリムアップ トレーニング								健康ダイエツ 教室 (19:30~20:40)	
金		筋力アップ トレーニング	筋力アップ トレーニング							leit 19:15(受付)~20:30	
土		週末のマイペース トレーニング									

フリー料金表	一般	受講生	シニア 65歳以上	障がい者	学生 大学生・専門学生・中学生	leit 19:15以降受付から
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:障がい者手帳及び療育手帳

石巻健康センターあいプラザ・石巻
TEL:0225-95-8640
〒986-0824 石巻市立町1丁目7番3号
<http://www.iplaza-ishinomaki.jp>