

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	運動強度	講師	
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】						
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)					
成人90分スイミング きれいなフォームで泳ぎたい方のために(男女混合クラス)	午前クラス	701-1	木	10:15 ~ 11:45	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	40	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまでの泳法指導を行いません。水の抵抗、浮力を十分活かし、心肺機能を高め、身体を引き締めます。初心者の方でも気軽に参加できます。(中学生～受講できます。 ※ご相談ください)	初級 ★★ 上級 ★★★ マスターズクラス ★★★★	あいブラザ・石巻 専任コーチ
		701-2	金	10:15 ~ 11:45	24,150(23)	11,550(11)	12,600(12)	40			
	午後クラス	702-1	月	12:30 ~ 14:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	40			
		702-2	火	13:30 ~ 15:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	40			
	夜クラス	703-1	月	18:45 ~ 20:15	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	30			
	703-2	火	18:45 ~ 20:15	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	30	四泳法習得者を対象にフォーム改善とともに持久力・スピードを高めるトレーニングをします。各種水泳大会のご案内もいたします。	★★★★		
フォーム修正&形成		3-1	月	14:30 ~ 16:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	10	各泳法のフォームチェックとフォーム修正・形成を行ない、美しいフォームづくりを目指します。四泳法泳げる方対象のクラスです。	★★★★	
脂肪燃焼水中ウォーキング ●安心受講...顔を水につけません●		4-1	火	10:15 ~ 11:30	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	60	水中ウォーキングで安全に有酸素運動を行ない、脂肪を燃焼させます。また、効率よく燃焼するための身体づくりに、水の抵抗を利用した筋力トレーニングも行ないます。	★★★★	
腰・肩・膝痛改善水中運動 ●安心受講...顔を水につけません●		6-1	木	13:45 ~ 15:00	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	60	浮力を利用した水中ウォーキングで、無理なく筋力と柔軟性を高めます。病院などで水中運動を勧められた方、痛みの予防、改善にオススメの講座です。	★★	
		6-2	金	13:45 ~ 15:00	24,150(23)	11,550(11)	12,600(12)	60			
		6-3	土	10:15 ~ 11:30	25,200(24)	11,550(11)	13,650(13)	60			
アクアピクス ●安心受講...顔を水につけません●		7-1	月	10:00 ~ 11:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	40	軽快な音楽に合わせて、心肺機能を強化し、効率よく脂肪を燃焼させます。膝や腰、関節に不安のある方も、安全に筋力UPと怪我の予防を狙えます。	★★★★	
		7-2	水	19:00 ~ 20:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	40			
楽らくウォーキング60分 ●安心受講...顔を水につけません●		8-1	水	12:45 ~ 13:45	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	20	ニコニコベースでウォーキングができる、楽しい講座です。時間も短いため、プールが初めての方、体力に自信のない方にも安心して受講していただけます。	★	
やさしいスイミング		9-1	水	11:15 ~ 12:15	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	10	プールが初めての方も大歓迎!!水慣れからスタート、浮けるようになれば、泳げる日はすぐそこ!!体力に自信のない方にもオススメです!!	★★	
水中運動&浮き浮きスイミング		9-2	木	10:15 ~ 11:45	25,200(24)	13,650(13)	11,550(11)	10	水泳レッスンや水中ウォーキングを行ないながら、体の痛み改善・予防をしていきます。初心者の方でも気軽に参加できます。	★★	
ベビースイミング 対象：生後6ヶ月～3歳		300-1	月	11:00 ~ 12:00	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	25組	親子でスキンシップをとりながら、プールで楽しく体を動かしてみませんか?乳幼児期の成長を促しながら、ママもご褒美タイムでフレッシュ!!		
幼児水泳教室 対象：4歳～6歳まで(未就学児)		301-1	水	15:45 ~ 16:45	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	30	水慣れから、バタ足・クロール等の泳法指導を行ないます。月末の進級テスト等はなく、「水泳の楽しさ」に重点を置いて指導を行ないます。		
		301-2	金	15:45 ~ 16:45	24,150(23)	11,550(11)	12,600(12)	30			
		301-3	土	13:45 ~ 14:45	25,200(24)	11,550(11)	13,650(13)	30			
小学生水泳教室 対象：小1～小6		302-1	水	17:00 ~ 18:15	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	60	水慣れから、各種目の泳法指導を行ないます。月末の進級テスト等はなく、練習の最後には、毎回遊び時間を設けています。 ※定員を上回った時は、キャンセル待ちとなる場合がございます。		
		302-2	金	17:00 ~ 18:15	24,150(23)	11,550(11)	12,600(12)	60			
		302-3	土	15:00 ~ 16:15	25,200(24)	11,550(11)	13,650(13)	60			
		302-4	土	16:30 ~ 17:45	25,200(24)	11,550(11)	13,650(13)	30			
		302-5	火	17:00 ~ 18:15	26,250(25)	13,650(13)	12,600(12)	60			
小中学生水泳教室【上級】 対象：四泳法が泳げる小学生・中学生		303-1	土	16:30 ~ 17:45	25,200(24)	11,550(11)	13,650(13)	30	四泳法泳げる小・中学生を対象に、フォーム改善と持久力を高める練習を行ないます。各大会への案内もいたします。		

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	運動強度	講師	
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】						
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)					
やさしい運動教室 (月3回程度の開講)	810-1	火	13:45 ~ 15:00	18,050(19)	9,500(10)	8,550(9)	10	自宅でもできるような、簡単な運動を効果的に行ないます。ウォーキングを取り入れた運動や、ボールを使った運動など...久しぶりの運動でも楽しくできる内容です♪	★★	健康運動指導士他	
いきいき運動教室	811-1	金	13:30 ~ 15:00	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	10	生きがいを持ち続けながら、元気に楽しく過ごしていきたいですね!簡単なリズム体操や筋トレ、みんなと楽しく体力アップを目指しましょう☆	★★★		
朝のマイバーストレーニング	812-1	水	10:30 ~ 12:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	15	簡単な筋トレやストレッチで気持ちよく血行促進を試してみませんか?運動不足解消や健康増進したい方にオススメです。	★★		
午後のマイバーストレーニング	812-2	水	13:30 ~ 15:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	15				
週末のマイバーストレーニング	812-3	土	10:30 ~ 12:00	22,800(24)	10,450(11)	12,350(13)	12				
スリムアップトレーニング	814-1	木	10:30 ~ 12:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	12	体のゆがみ取りや有酸素運動、サーキットトレーニングなどで効率よく脂肪を燃焼!!しなやかBODYを目指して、楽しく体を動かしましょう!	★★★★★		
体すっきりトレーニング (70分講座)	レベルアップクラス	815-1	火	18:00 ~ 19:10	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	12	筋力運動や有酸素運動を行ないながら腹筋や下部股関節の筋力を強化し、身体のバランスと安定性の向上を目指すクラスです。		★★
		815-2	火	19:20 ~ 20:30	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	12			
のびのび運動教室	816-1	火	13:30 ~ 15:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	12	全身のストレッチを行ない、柔軟性の向上を図りながら、いろいろな運動を取り入れて楽しく基礎体力向上を目指します。	★★		
体力増進トレーニング	818-1	月	10:30 ~ 12:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	12	筋力運動や有酸素運動を行ないながら、全身の筋力・持久力向上を目指します。息切れしない体づくりを目指しましょう!!	★★★★		
筋力増強トレーニング	819-1	金	10:30 ~ 12:00	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	12	自重トレーニングを中心とした筋力トレーニングを行ない、全身の筋力をバランスよく増強させていくクラスです。	★★★★		

キリトリ線

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。

2018年度10・3月

プール&トレーニングジムタイムテーブル

フリー利用時間 ←→ レイト割引タイム

プール

【利用時間】最長1時間30分
受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から。
【最終受付時間】
終了の30分前。※初めての方は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

大人気レッスン★
やさしいアクアピクス

毎週火曜日開催中!
ワンコイン¥500レッスン
『やさしいアクアピクス』
初めての方や気軽に参加したい方にオススメです☆

プールフリー利用可能
コースについて

- ①:1コースのみ利用可能
- ②:2つのコースが利用可能
- ③:3つのコースが利用可能

(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90分スイミング 午後クラス	成人90分スイミング 午後クラス	フォーム修正&形成				成人90分スイミング 夜クラス	
火		脂肪燃焼水中 ウォーキング	やさしい アクアピクス	成人90分スイミング 午後クラス	成人90分スイミング 午後クラス			小学生水泳教室 (1~6年)		成人90分スイミング 夜クラス	
水			やさしいスイミング	楽らく ウォーキング			幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)		アクアピクス	
木		成人90分スイミング 午後クラス			腰・肩・膝痛改善 水中運動					成人90分スイミング 夜クラス	
金		成人90分スイミング 午後クラス			腰・肩・膝痛改善 水中運動		幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)			
土			腰・肩・膝痛改善 水中運動		幼児水泳教室 (4歳~年長)	小学生水泳教室 (1~6年)	小中学生水泳教室 (上級) 小学生水泳教室 (1~6年)			成人90分スイミング マスターズクラス	

ゴーグル、キャップ、トレーニングシューズなどのレンタル(有料)をはじめました。お気軽にお越しください。

ジム

利用講習がないため、初めての方もすぐにフリー利用を始められます(;)スタッフがいっぱいマシンの使い方をお教えます♪

【利用時間】最長2時間
受付開始は右記各フリー開始時刻より15分前から。
【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(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】
運動できる服装・室内用シューズ・タオル等

(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									
火					やさしい運動教室 (月1回のみ利用可能)					体すっきり トレーニング	体すっきり トレーニング レベルアップ
水		朝のマイバース トレーニング			午後のマイバース トレーニング						
木		スリムアップ トレーニング									
金		筋力増強 トレーニング									
土			週末のマイバース トレーニング								

フリー利用は、会員制ではなく、
1回ずつ利用できます!
(初回のみ利用登録あり)

利用料金は
こちら→

	1回利用	回数券 (11枚綴り)
一般	500円	5,000円
受講生	400円	4,000円
シニア(65歳以上)		
障がい者	300円	3,000円
学生(大学生・専門学生・中学生)		
レイト(19:15以降受付から)		なし

割引利用される方は、以下の証明書を
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