

2024年度4~9月 プール・トレーニング会員用レッスンスケジュール (スケジュール・担当コーチは変更になる場合がございます) あいプラザ・石巻 【改】

	月				火				水				木					
	プール		トレーニング		プール		トレーニング		プール		トレーニング		プール		トレーニング			
	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン		
10:00		10:00~10:45 ●やさしいアクア		10:00~11:00 ゆったり筋トレ ○(2Fホール)		10:00~10:45 ●シェイプアップ 水中ウォーキング						10:00~11:00 体力アップ トレーニング ◎(2Fジム)		10:00~11:00 成人S ▽初級	10:00~11:00 成人S 中級		10:00~11:00 シェイプアップ トレーニング ●(2Fジム)	10:00
11:00		11:00~11:45 ベビースイミング		11:00~12:00 体力アップ トレーニング ◎(2Fホール)		11:00~12:00 ★持久力UP スイム						11:00~12:00 シェイプアップ トレーニング ●(2Fジム)		11:00~12:00 成人スイミング ★上級		11:00~12:00 体力アップ トレーニング ◎(2Fジム)	11:00	
12:00										11:30~12:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ				12:00~12:30 ★フィンスイミング			12:00	
13:00										12:30~13:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ								13:00
14:00		13:00~14:00 成人スイミング 初中級				13:00~14:00 成人スイミング ▽初級		13:00~14:00 関節痛改善 トレーニング ○(3F第2教)			13:30~14:15 ●楽々水中 ウォーキング							14:00
15:00		14:00~15:00 成人スイミング ★上級		14:00~15:00 関節痛改善 トレーニング ○(2Fホール)		14:00~15:00 成人スイミング 中上級		14:00~15:00 ゆったり筋トレ ○(3F第2教)				14:00~15:00 ゆったり筋トレ ○(2Fホール)		14:00~14:45 ●健康水中運動		14:00~15:00 腰痛体操 ○(2Fホール)		15:00
16:00		15:00~15:30 ★フィンスイミング																16:00
17:00		15:30~16:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ								15:30~16:30 幼児水泳教室								17:00
18:00		17:00~18:45 選手育成				17:00~18:00 小中学生水泳教室				17:00~18:00 小中学生水泳教室				17:00~18:45 選手育成 (隔週)		18:00~18:30 追い込みスクワット ◎(2Fジム)		18:00
19:00						18:00~19:00 ゆったり筋トレ ○(2Fホール)										18:30~19:00 腹筋◎(2Fジム)		19:00
20:00		19:00~20:00 成人スイミング ▽初中級		18:45~19:15 腹筋◎(2Fホール)		19:00~20:00 成人スイミング ▽初中級				19:00~20:00 アクアズンバ ※講座申込者のみ			19:00~20:00 成人スイミング ★中上級			19:30~20:30 健康ダイエット ●(2Fホール もしくは3F第2教)		20:00
21:00				20:00~20:30 リラクゼーション ○(3F第2教)		19:30~20:30 健康ダイエット ●(2Fホール)												21:00

デイ会員 10時から17時まで利用可

ナイト会員 17時から20時半まで利用可

会員の方のみ参加できるプログラムです(定員制・先着順)  
 フリー利用可能時間  
 ※ 講座申込をされた方用のコースです  
 講座申込をされた方用のコースです(ジュニアプール)

**【運動強度】**  
 ○ 低強度  
 ◎ 中強度  
 ● 高強度  
**【プール教室参加目安】**  
 ★ 四泳法習得者  
 ▽ 初心者でも安心  
 ● 水中運動クラス

**【各レッスン定員数】**  
 (水中運動)25名 (2Fジム)13名  
 (泳ぎ)15名 (3F和室)5名  
 (2Fホール)20名 (3F第2教)12名  
 定員に達した時点で受付終了します。  
 また、レッスン開始した時点で受付を終了します。

あいプラザ・石巻 ☎0225-95-8640  
 ご不明な点はお問い合わせください！(予約はできません)

	金				土				日			
	プール		トレーニング		プール		トレーニング		プール		トレーニング	
	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン	フリー	レッスン
10:00		10:00～11:00 成人スイミング ♥初級		10:00～11:00 体カアップ トレーニング ◎(2Fホール)		10:00～11:00 小中学生水泳教室		10:00～11:00 ゆったり筋トレ ○(2Fジム)				
11:00		11:00～12:00 成人スイミング 中上級										
12:00					11:30～12:30 幼児水泳教室							
13:00												
14:00		14:00～14:45 ♥健康水中運動		14:00～15:00 シェイプアップ トレーニング ●(3F第2教)								
15:00					14:30～15:30 幼児水泳教室							
16:00		15:30～16:30 幼児水泳教室										
17:00					16:00～17:00 小中学生水泳教室							
18:00												
19:00		18:30～19:30 流水リハビリ ※講座申込者のみ			18:00～19:00 マスターズ ★ベーシック		18:00～19:00 パラエティレッスン ◎(2Fジム)					
20:00				19:30～20:00 リラクゼーション ○(3F第2教)	19:00～20:00 マスターズ ★ハード							
21:00												

デイ会員 10時から17時まで利用可

ナイト会員 17時から20時半まで利用可

🐰 会員利用について 🐰

《レッスン参加方法》  
 ①1F窓口にて会員証をご提出ください。  
 ②レッスン開催場所前にてお待ちください。  
 ③開始時間になりましたら教室へお入りください。  
 ④レッスンスタート！  
 ※レッスン開始の20分前より参加受付を開始します  
 (定員に達した時点で締め切ります)  
 ※参加受付はご本人のみとさせていただきます。(代筆不可)  
 ※受付後、参加権利を他の人へ譲渡することはできません。  
 ※レッスン開始した時点で受付を締め切ります。

《フリー参加方法》  
 ①1F窓口にて会員証をご提出ください。  
 ②プールorジムにて『フリー利用リスト』に記入をしてください。  
 ③運動開始！

《お持ちいただくもの》会員証は必ずお持ちください  
**【プール教室・フリー】**  
 水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル  
**【トレーニング教室・フリー】**  
 トレーニングウェア・室内用シューズ・タオル  
 ※個人の器具の持ち込みは禁止です。

会員種別	利用可能時間	利用可能内容
一般デイ会員	10:00～17:00	左記「利用可能時間」に実施の ①プール・トレーニング教室 ②プール・ジムフリー
一般ナイト会員	17:00以降	
一般フル会員	全ての時間帯	
シニアフル会員	全ての時間帯	
プール週1コース	週1回、申込をしたプール教室のみ利用可	
トレーニング週1コース	週1回、申込をしたトレーニング教室のみ利用可	

⚠️ 注意事項 ⚠️

【プール】  
 ・ご利用前には、お化粧品・整髪料を落としてください。  
 ・レッスンへの途中参加はご遠慮ください(身体に過度の負担がかかるため)  
 ・体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。  
 ・コース案内板に従ってご利用ください。  
 【トレーニング】  
 ・教室への入室はレッスン開始の15分前からとなります。  
 (連続開講している場合は直前までお待ちいただけます)  
 ・トレーニングウェア、室内用シューズを着用してください。  
 ・レッスンへの途中参加はご遠慮ください(身体に過度の負担がかかるため)  
 ・体調不良など急を要す時以外の途中退出はご遠慮ください。



会員の方のみ参加できるプログラムです(定員制・先着順)  
 フリー利用可能時間  
 ※ 講座申込をされた方用のコースです  
 講座申込をされた方用のコースです(ジュニアプール)

**【運動強度】**  
 ○ 低強度  
 ◎ 中強度  
 ● 高強度  
**【プール教室参加目安】**  
 ★ 四泳法習得者  
 ♥ 初心者でも安心  
 ♥ 水中運動クラス

**【各レッスン定員数】**  
 (水中運動)25名 (2Fジム)13名  
 (泳ぎ)15名 (3F和室)5名  
 (2Fホール)20名 (3F第2教)12名  
 定員に達した時点で受付終了します。  
 また、レッスン開始した時点で受付を終了します。

あいプラザ・石巻 ☎0225-95-8640  
 ご不明な点はお問い合わせください！(予約はできません)