



2024年 フリービジター タイムスケジュール

 :フリー利用時間


[2024年10月改定]

(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	④10:00~16:00											
月	①泳ぎのみ 10:00~11:00	②11:00~12:00	④12:00~13:00	①歩きのみ 13:00~14:00	②14:00~15:30	④15:30~16:30				③ 18:45~20:15 (レイト19:15受付)		
火	①泳ぎのみ 10:00~11:00	②11:00~15:00				④15:00~16:30				③ 18:45~20:15 (レイト19:15受付)		
水	④10:00~11:30		②11:30~15:00							①歩きのみ 18:45~20:15 (レイト19:15受付)		
木	①泳ぎのみ 10:00~11:00	②11:00~12:00	④12:00~13:45	①泳ぎのみ 13:45~15:00	④15:00~17:00			★印がある日のみ フリー開放		③ 18:45~20:15 (レイト19:15受付)		
金	②10:00~12:30			④12:30~13:45	①泳ぎのみ 13:45~15:00				②18:30~19:45 (レイト19:15受付)	④ 19:45~20:15		
土			②13:00~14:30						②18:00~20:15 (レイト19:15受付)			

①泳ぎ:泳ぐ方専用で1コースのみ開放
 ①歩きのみ:歩く方専用で1コースのみ開放
 ※使用可能レーンについては、貸切利用や教室都合で変更になる場合がございます。

(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	フリー利用時間										
月	フリー利用時間										
火	フリー利用時間										
水	フリー利用時間										
木	フリー利用時間										
金	フリー利用時間										
土	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・水分補給飲料
 ※個人の器具の持ち込みは禁止です

ー以下の方はご利用をお断りいたしますー

- ▲ご自身で排泄のコントロールが出来ない方
- ▲風邪気みなど体の具合の悪い方や傷の治っていない方
- ▲医師に入水を禁止されている方
- ▲酒気をにおびている方
- ▲いれずみをしている方
(ラッシュガード等の着用をお願いいたします)

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・水分補給飲料
 ※個人の器具の持ち込みは禁止です

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	600円	500円	300円			300円
回数券(11枚綴り)	6,000円	5,000円	3,000円			現金のみ

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

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。

