2025年4月～　フリービジター　タイムスケジュール

2025.4

:フリー利用時間

プール　フリービジター

		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
プールビジター	日	終日レッスンなし ※イベント等により変更あり	④10:00～16:00									
	月	レッスン使用コース数	3	2	なし	3	2流水	なし			2	
		フリービジターコース数	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			②18:45～20:15（レイト19:15受付）	
	火	レッスン使用コース数	3	2	2流水	2		なし			1	
		フリービジターコース数	①泳ぎのみ 10:00～11:00	②11:00～11:45	②11:45～13:00	②13:00～15:00		④15:00～16:30			③18:45～20:15（レイト19:15受付）	
	水	レッスン使用コース数	なし	2流水		2					3	
		フリービジターコース数	④10:00～11:30	②11:30～13:30		②13:30～15:00					①歩きのみ 18:45～20:15（レイト19:15受付）	
	木	レッスン使用コース数	3	2	なし	3	なし	★以外の日 4			1	
		フリービジターコース数	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			③18:45～20:15（レイト19:15受付）	
	金	レッスン使用コース数	2		なし	3				2流水	なし	
		フリービジターコース数	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）	④19:45～20:15	
	土	レッスン使用コース数				2流水				2	なし	
		フリービジターコース数				②13:00～14:30				②18:00～19:15	④19:15～20:15（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　　②～④：2コース～4コース開放

流水 ：流水マシン使用により水流が発生します。体幹強化・体力増進にどうぞ！

【ご注意ください】 使用可能レーンは、貸切利用や教室都合で変更になる場合がございます。

ジム　フリービジター

		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時
ジムビジター	日											
	月										（レイト19:15受付）	
	火										（レイト19:15受付）	
	水										（レイト19:15受付）	
	木										（レイト19:15受付）	
	金										（レイト19:15受付）	
	土											

フリービジター料金表	一般	受講生	シニア　65歳以上	障がい者	学生	レイト 19:15受付
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、
各種証明書をご利用の都度、
提示していただきます。

プール　フリービジター

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

準備物 … 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】

ジム　フリービジター

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

準備物 … トレーニングウエア、タオル、室内用シューズ、水分補給飲料

【個人の器具の持ち込みは禁止です】

以下の方は

ご利用をお断りいたします

▲ご自身で排泄のコントロールが出来ない方

▲風邪気味など体の具合の悪い方
傷の治っていない方

▲医師に入水を禁止されている方

▲酒気を帯びている方

▲いれずみをしている方
（ラッシュガードなどの着用をお願いいたします。）

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