あいプラザ・石巻 プール・トレーニング会員用レッスンスケジュール（スケジュールは変更になる場合がございます）

【2025.4月改定】

	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 【2】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 ゆったり筋トレ 【2】2Fジム		10:00 ～11:00 成人S 🔰初級 / 10:00 ～11:00 成人S 中級		10:00～10:30 筋膜リリースと腹筋 【2】2Fジム
11:00		11:00～11:45 ベビースイミング		11:15～12:15 体力アップ トレーニング 【3】2Fホール		10:50～11:30 🔰初めての水泳						11:15～12:00 楽しく有酸素運動 【3】2Fジム		11:00～12:00 成人スイミング ★上級		10:45～11:45 シェイプアップトレ 【3】2Fジム
12:00						11:45～13:00 流水ウォーキング 腰痛肩こり膝痛 改善ｺｰｽ ※講座申込者のみ	会員 自由利用	会員の方のみ ジム利用可		11:30～12:30 流水からだケア ※講座申込者のみ						
13:00		13:00～14:00 成人S 初中級 / 成人S 上級				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 【1】3F第2教		12:30～13:30 流水からだケア ※講座申込者のみ						
14:00		14:15～15:30 流水ウォーキング 生活習慣病予防 睡眠リフレッシュ ※講座申込者のみ		14:00～15:00 関節痛改善 トレーニング 【1】2Fホール		14:00～15:00 成人スイミング 中上級		14:15～15:15 ゆったり筋トレ 【2】3F第2教		14:00～14:45 ♥楽々水中 ウォーキング		14:00～15:00 ゆったり筋トレ 【2】2Fホール		14:00～14:45 ♥健康水中運動		14:00～15:00 腰痛体操 【1】2Fホール
15:00										15:30～16:30 幼児水泳教室						
16:00																
17:00		17:00～18:45 選手育成			17:00 ～ 18:45 選手育成	17:00～18:00 小中学生水泳教室			17:00 ～ 18:45 選手育成	17:00～18:00 小中学生水泳教室			17:00～ 18:45 隔週で フリー 開放	17:00～18:45 選手育成 （隔週）		
18:00								18:00～19:00 ゆったり筋トレ 【2】2Fホール								18:15～18:45 筋トレ下半身 【3】2Fホール
19:00		19:00～20:00 成人S 🔰初中級 / マスターズ				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		18:45～19:15 筋トレ上半身 【3】2Fホール
20:00								19:30～20:30 健康ダイエット 【4.5】2Fホール								19:30～20:30 第1･3週ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ TR 第2･4週やせるダンス 【3】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）

【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

【トレ運動強度目安】
【1】➡➡【5】
数字が大きくなるほど運動強度が高くなります

【各レッスン定員数】
（水中運動）30名　（2Fホール）25名
（泳ぎ）15名　（2Fジム）13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

ご不明な点はお問合せ下さい。（ご予約は出来ません。）

あいプラザ･石巻 プール･トレーニング会員用レッスンスケジュール（スケジュールは変更になる場合がございます）

【2025.4月改定】

	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S 初級		10:00～11:00 体力アップトレーニング【3】2Fホール		10:00～11:00 小中学生水泳教室	会員自由利用	会員の方のみジム利用可				
11:00		11:00～12:00 成人スイミング 中上級						10:30～11:30 ゆったり筋トレ【1】2Fジム				
12:00		12:00～12:30 ★フィンスイミング				11:30～12:30 幼児水泳教室	会員自由利用	会員の方のみジム利用可				
						12:00～13:00 流水からだケア						
13:00						13:00～14:00 流水からだケア ※講座申込者のみ						
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【4】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				16:00～17:00 小中学生水泳教室						
17:00		17:00～18:00 小中学生水泳教室										
18:00		18:30～19:30 流水からだケア ※講座申込者のみ				18:00～19:00 マスターズ						
19:00				19:30～20:00 追い込み系トレ【4】3F第2								
20:00				20:00～20:30 筋膜リリースとボールリラク【1】3F第2								
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レッスン参加リストに記入

プール：プールサイドにてリスト記入

すべてのレッスン→レッスンの15分前から受付

トレーニング：1F受付にて参加リスト記入

午前のレッスン → 9:40～ 受付
午後のレッスン → 12:30～ 受付
夜のレッスン → 17:00～ 受付

※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。

③レッスン開催場所前にてお待ちください。

④開始時間になりましたら教室へお入りください。

⑤レッスンスタート！

≪フリー参加方法≫

①1F窓口にて会員証をご提出ください。
②『会員用利用リスト』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
※個人の器具の持ち込みは禁止です。

【トレーニング教室･フリー】
トレーニングウエア・室内用シューズ・タオル

⚠注意事項⚠

【プール】
・ご利用前は、お化粧･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きます）
・トレーニングウエア、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）

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）

【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

【トレ運動強度目安】
【1】➡➡【5】
数字が大きくなるほど運動強度が高くなります

【各レッスン定員数】
（水中運動）30名 （2Fホール）25名
（泳ぎ）15名 （2Fジム）13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

ご不明な点はお問合せ下さい。（ご予約は出来ません。）