

お気軽にご相談ください!

初めての方でも安心の サポートシステム

インストラクターが あなたを します!

1 クラブの使い方を知る!



皆さまが快適にクラブを過ごすための利用法をお伝えします。これであなたもクラブの一員!

2 カウンセリング



ご希望の目標に近づけるようトレーニングをアドバイス。カウンセリングで不安・悩みを解決しましょう。

3 レッスンを楽しもう!



ひとりでトレーニングしても続かない…マシントレーニング以外で運動を楽しみたい!そんな方にはレッスンがおすすめ!

グランディ・21の会員になると!

	一般のお客様（1回毎）	会員の方
	ご利用エリア毎に料金がかかります。（施設エリアを出ますと再入場料が必要になります。）	プール・マシンジム・スタジオの各施設が何回でもご利用いただけます。
	レッスンにはご参加いただけません。	全てのスタジオ・プールレッスンに参加できます!
	トレーニング講習会受講及び登録が必要です。（マシンの利用説明のみになります。）	カウンセリングで目的にあったアドバイス!（講習会の参加は必要ありません。いつでもOK!）

レッスンスケジュール〈2月〉

月会費のみですべてのレッスンに参加OK

火		水			木		金			土			日
サブプール	スタジオ	サブプール	スタジオ	プール選手控室	サブプール	スタジオ	サブプール	スタジオ	プール/トレ室・選手控室	サブプール	スタジオ	プール選手控室	スタジオ
	10:00~10:50 ヨガ50			10:00~11:00 HOTコア/パワーヨガ & 姿勢改善	10:30~11:00 ダイエットウォーキング	10:00~10:40 エアロ40		10:00~10:50 ZUMBA		10:15~11:00 アクアビクス	10:00~10:50 Salsation（サルセーション）		10:00~10:45 健康体操教室
11:15~12:00 アクアビクス	11:05~11:55 ZUMBA	11:30~12:00 ストレッチウォーキング	11:20~12:10 エアロファン		11:10~11:50 中級バタフライ 平泳ぎ	10:50~11:30 ZUMBA	11:10~11:50 ステップアップ水泳	11:10~12:10 ヨガ60		11:20~12:00 初級水泳	11:05~11:50 ステップ45		11:00~11:50 エアロ50
12:10~12:40 初級水泳	12:20~13:10 シェイプバンプ 定員10名	12:10~12:40 週替レッスン初級	12:20~13:10 筋コン&ST		12:00~12:45 アクアビクス	11:50~12:35 バレトン45	12:00~13:00 スイムトレーニング	12:20~12:50 コアヒーリング		12:10~12:40 スキンダイビング	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10		12:10~13:00 ZUMBA50
12:50~13:20 フィンスイム		12:50~13:40 スイムトレーニング	13:20~14:05 体幹リセット&コンディショニング 定員15名			12:45~13:25 ステップ40		13:05~13:45 X FIT 体練調 6PACK NEW					
									プールトレーニング室 19:05~19:45 X FIT FATBURN		17:40~18:30 エアロファン	16:40~17:20 HOTフィールヨガ	
19:00~19:40 アクアビクス	19:00~19:50 ZUMBA		19:00~19:40 エアロ40		19:00~19:30 スイムセッション NEW	19:00~19:50 アロマヨガ	19:00~19:40 アクアビクス		選手控室 19:55~20:40 HOTヨガ				
	20:00~20:45 ピラティス		19:55~20:45 ボディコンディショニング50			20:05~20:45 X FIT 体練調 極							

グランディ・21インフォメーション

サブアリーナ

スポーツ用具無料貸出あり!



利用時間
〈第2・4月曜日、火～土曜日〉
9:00～21:00（受付は20:00まで）
〈日・祝祭日〉
9:00～17:00（受付は16:00まで）

利用料金 1回につき
〈一　般〉220円
〈生徒等（高校生以下）〉110円
※最大1/2面（バレーコート1面分）まで利用可能

利用方法
〈一般開放〉9:00～18:00
当日空き状況を確認し、券売機で利用券購入後、個人利用簿に必要事項を記載し、利用してください。
〈予約開放〉18:00～21:00
利用する月の前月の16日から使用する当日まで受付を行います。当日は、券売機で利用券購入後、個人利用簿に必要事項を記載し、利用してください。
※団体貸切利用状況により、ご利用いただけない場合があります。あらかじめ、ご確認ください。
※中学生以下の18:00以降の利用は、保護者または指導者等の同伴での利用となります。

プレイルーム



利用時間
〔火～日曜日（祝祭日含む）および第2・4月曜日〕
9:00～17:00

対　象
未就学児およびその保護者
※小学生以上はご利用いただけません。
※保育所や幼稚園活動などの団体による占有した利用も出来ません。

利用料金 無　料

休館日 第1・3・5月曜日（祝日の場合は翌日）および年末年始

※イベント開催時やその他メンテナンス等によりご利用いただけない日・時間帯がありますので、お電話もしくは月予定表でご確認ください。

2月開催のイベント情報

米津玄師 2020 TOUR HYPE
2月27日(木)開場18:00／開演19:00
2月28日(金)開場18:00／開演19:00
会場：セキスイハイムスーパーアリーナ
お問い合わせ：ジー・アイ・ピー 022-222-9999

［交通渋滞が予想されます］
当日は会場周辺の交通混雑が予想されます。会場周辺での送迎・乗降はできません。また、周辺道路、商業施設の駐車場の駐車は絶対におやめください。

〈お問合せ〉グランディ・21　TEL:022-356-1122　グランディ・21　検索

フィットネスメンバー料金表 — 充実した施設が月会費だけでOK —

フルタイム利用OK!	まだまだ現役!健康増進!	お仕事帰りや休日にリフレッシュ!
フィットネスメンバー	マスターズ会員	ナイト&ホリデー会員
〈対象〉18歳以上 〈対象〉月～土／9:00～21:00　日／9:00～17:00 ※プールの利用は10:00～20:00（土は20:00／日祝は17:00まで）	〈対象〉60歳以上 〈対象〉月～土／9:00～21:00　日／9:00～17:00 ※プールの利用は10:00～20:00（土は20:00／日祝は17:00まで）	〈対象〉18歳以上 〈時間〉平日／18:00～21:00（プール利用18:00～20:00） 土曜／9:00～21:00（プール利用10:00～20:00） 日・祝／9:00～17:00（プール利用10:00～17:00）
月会費 6,050円（税込）	月会費 4,950円（税込）	月会費 3,850円（税込）

大駐車場完備!! だから通いやすい。

宮城県総合運動公園グランディ・21

■指定管理者：宮城県スポーツ協会・同和興業・セントラルスポーツグループ
■指導：セントラルスポーツ株式会社
https://www.mspf.jp/grande21/　グランディ・21　検索

詳細はお気軽にお問合せください。
TEL.022-356-0450
※お電話によるお問合せ、お申込み手続き等は、10:00～20:00（日・祝祭日は17:00まで）