

4月レッスンスケジュール

宮城県総合運動公園指定管理者
宮城県スポーツ振興財団・同和興業
・セントラルスポーツグループ

月		火				水			木		金			土		日			
サブプール		プールトレーニング室		スタジオ		テニスコート		サブプール		スタジオ		サブプール		スタジオ		サブプール		スタジオ	
9:00																			
10:00				10:00～10:50 ヨガ50 今野 50		10:00～11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 吉本 60	10:10～11:00 パワーヨガ 藤林 50	10:00～11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 4/4.11.18 荒木 90		10:00～10:40 エアロ40 菊田 40	10:00～11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 60	10:00～10:50 エアロ50 笹田 50		9:00～10:00 選手育成コース 小・中学生					
11:00		11:00～12:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 90							10:30～11:00 ダイエットウォーキング 吉本 30	10:50～11:30 ZUMBA 菊田 40				10:15～11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	10:00～10:50 ZUMBA50 宮西 50		10:00～10:45 健康体操教室 笹田 45		
12:00	11:15～12:00 アクアビクス 今野 45			11:05～11:55 ZUMBA 小野 50		11:30～12:00 水泳入門 佐藤(千) 30	11:20～12:10 エアロファン 芳田(美) 50	4/5.19平泳ぎ 4/12.26バタフライ⇒	11:10～11:50 吉本 40		11:10～11:50 ステップアップ水泳 佐藤(千) 40	11:10～12:10 ヨガ60 鈴木 60	11:00～12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 4/6.13.20 萩川 90	11:20～12:00 初級水泳 昆野 40	11:10～12:00 ステップ50 笹田 50		11:00～11:50 エアロ50 笹田 50		
13:00	12:10～12:40 初級水泳 菊地 30			↓*注:予約制 12:15～13:05 シェイプパンプ 吉本 定員10名 50		12:10～12:40 初級クロール・背泳ぎ 佐藤(千) 30	12:20～13:10 筋コン&ST 芳田(美) 定員15名 50		12:00～12:45 アクアビクス 高間 45	11:50～12:35 バレトン45 大戸 45	12:00～13:00 スイムトレーニング 土田 60	12:20～12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:10～12:40 スキンダイビング 昆野 30	12:10～12:50 フィットZERO 吉本 40		12:10～13:00 ZUMBA50 柳川 50		
14:00	12:50～13:20 フィンスイム 菊地 30				4/4.18バタフライ 4/11.26平泳ぎ⇒	12:50～13:40 初級平泳ぎ・バタフライ 末永 50	↓*注:予約制 13:20～14:05 体幹リセット& コンディショニング 今野 定員15名 50			12:45～13:25 ステップ40 大戸 40		13:10～14:00 ファイトアタックBEAT 土田 50		↑4/7.14.21.28 飛込みプール					
15:00		以下のレッスンは予約制となります ・ステップ ・シェイプパンプ 各クラス定員10名 ・コアヒーリング ・体幹リセット&コンディショニング 各クラス定員15名 ※予約開始時間は実施30分前から ※トレーニング室受付にてお申込み下さい。														スクール体験会参加者募集中！			
16:00	15:00～16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②					15:00～16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②			15:00～16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②	14:50～15:50 キッズ体育 スクール 低学年 60	15:00～16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②			■各種 キッズスクール ・ 成人スクール					
17:00	16:00～18:00 児童スイミング スクール					16:00～18:00 児童スイミング スクール			16:00～18:00 児童スイミング スクール	16:00～17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60	16:00～18:00 児童スイミング スクール	16:15～17:15 Jrチアダンス スクール 低学年 60	16:30～17:30 ジュニアソフト テニススクール 60	健康運動教室	16:30～17:20 ヨガ50 守口 50		各スクール体験後一週間以内に 年間スクールへお申込みでステキな プレゼント進呈中！		
18:00	コース貸切 18:00～19:00 選手育成コース					コース貸切 18:00～19:00 選手育成コース			コース貸切	17:10～18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	コース貸切	17:30～18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60	17:40～18:40 ジュニア テニススクール 60	硬式テニス	17:40～18:30 エアロファン 大戸 50		スクール体験料 各コース1回810円 1Fプール受付にてお申し込みください。 電話予約OK！		
19:00	19:00～19:45 アクアビクス 加藤 45			19:00～19:50 ZUMBA 小野 50			19:00～19:50 バランスコーディネーション 熊谷 50		19:00～19:30 スイムセッション 土田 30	19:00～19:50 アロマヨガ50 松森 50	19:00～19:40 アクアダンス 土田 40	19:00～19:50 エアロLOW+筋トレ10 小幡 50	↑4/6.13.20体験会	※お一人様一回限り。 ※スクール体験日・時間については、1F プール受付までお問合せください。					
20:00				20:00～20:45 ピラティス 小野 45		20:00～20:30 ジュニアソフトテニス 30	20:00～20:45 エアロサーキット 熊谷 45			20:10～20:40 ファイティングコア 土田 30		20:00～20:45 ポールトレーニング & リラクゼーション 小幡 45		レッスン休講・代行状況					
21:00														1Fプール受付前・スタジオ前 レッスン掲示板 をご覧ください。					

※ フィットネスメンバーの方は上記のレッスンに自由にご参加いただけます。(有料プログラム以外)
※ レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますのでご遠慮下さい。
※ スタジオ参加者は、トレーニングルームにてレッスン参加前に受付(会員カード提出)をお願いします。

●利用時間のお知らせ
プール 平日・土曜 10:00～20:00 日曜・祝日 10:00～17:00
トレーニングルーム 平日・土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00

宮城県総合運動公園グランディ・21 セントラルスポーツ宮城G21プール 受付 TEL 022-356-0450

休館日 2日・16日

4月休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日					コンサート
8	9	10	11	12	13	14
コンサート						コンサート
15	16	17	18	19	20	21
	休館日					
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

イベントのお知らせ

7日(土)・8日(金)
NEWSコンサート

14日(土)
SEXY ZONEコンサート

大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が予想される日時がございます。第二第三駐車場が満車の場合はお手数ですがA駐車場をご利用くださいますようお願い申し上げます。

※マシンジム・スタジオの利用時間に変更がございますので、裏面の利用時間案内をご確認ください。

LESSONプログラム紹介

目的やレベルに合ったレッスンをお選びください。

スイミング	時間	強度	>>>>
■ 水泳入門	30分	☆	水泳の基本のもぐり・浮くなど、これから水泳を始められる方向けのレッスンです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います。)
■ 初級水泳	30分	☆	おもに、クロール・背泳ぎの上達を目的としたクラスです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います)
■ 中級平泳ぎ・バタフライ	40分	☆☆	平泳ぎ・バタフライの上達を目的としたクラスです。長くゆっくり泳げるような、ダイナミックなフォームを目指します。
■ ステップアップ水泳	40分	☆☆	泳ぎに慣れてきた方向けに泳ぎのレベルアップを目的としたクラスです。
■ スイムトレーニング	60分	☆☆☆	ゆっくりとしたペースでインターバルトレーニングを行います。上級者向けのレッスンです
■ フィンスイム	30分	☆	足ひれを付けていろいろな泳ぎをラクに泳ぐことを目的としています。
■ スイムセッション	30分	☆	隔週で種目が変わります。レベルは初心者向けのクラスです。
■ スキンダイビング	30分	☆	マスク・スノーケル・フィンを使い素潜りを楽しめます。水中を自由自在に泳ぎましょう。
アクアエクササイズ >>>>			
■ アクアダンス	40分	☆	音楽に合わせて、動きの組合せを楽しむアクアエクササイズです。また、脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。
■ ダイエットウォーキング	30分	☆	インターバルトレーニングを取り入れながら、脂肪燃焼効果のUPを狙います。
■ アクアピクス	45分	☆	水中で音楽にあわせながら楽しく脂肪燃焼していきます。
エアロピクス・ステップ・ダンス・有酸素系 >>>>			
★ エアロ40・50	40・50分	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズムカルに動かす40・50分間のクラスです。
★ エアロLOW+筋トレ10	50分	☆	初めてエアロピクスを行う方でも安心して参加でき、10分間足腰中心の筋トレで、体力向上も期待できるプログラムです。
★ エアロファン50	50分	☆☆	エアロピクスの動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ ZUMBA	50分	☆	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
★ フィットZERO	40分	☆	簡単なエアロピクス・格闘技動作・筋力トレーニングがバランスよく楽しめるレッスンです。
★ ファイティングコア	30分	☆	【格闘動作】と【コアトレ】を融合させた、プログラムです。引き締まった、カラダを手に入れた方、汗をたっぷりかきたい方にお勧めです。
★ ファイトアタックBEAT	50分	☆	音楽に合わせて格闘動作を行うプログラムです。ストレス解消、汗をかきたい方にお勧めです。
★ ステップ40	40分	☆	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降運動を40・50分間楽しめます。
★ エアロサーキット45	45・50分	☆	音楽に合わせて、筋肉トレーニングと脂肪燃焼エアロを織り交ぜたプログラムです。
シェイプアップ・ボディメイク系 >>>>			
★ ピラティス	45分	☆	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。
★ バレトン45	45分	☆	フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
★ シェイプパンプ	50分	☆	音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。
★ 筋コン&ST	50分	☆	筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
オリエンタル・コンディショニング系 >>>>			
★ ヨガ	50・60分	☆	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
★ パワーヨガ	50分	☆	筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。
★ アロマヨガ	50分	☆	アロマの香りは、深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果があり、ヨガとの相性も抜群です。
★ ポールトレーニング&リラクゼーション	45分	☆	ストレッチポールに仰向けになり、体の筋肉を引き締めたあとに、体幹を緩め疲れた体もスッキリ！姿勢改善、硬くなった筋肉のコリをほぐします。
★ 体幹リセット&コンディショニング	45分	☆	ポールを用いて体をリセットさせた体幹部の引き締め姿勢を美しくさせます。
★ 健康体操教室	45分	☆	主に自体重を利用し、身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加できるプログラムです。
★ バランスコーディネーション	50分	☆	姿勢改善・動作改善を目的として行い、本来持っている機能を向上させます。
★ コアヒーリング	30分	☆	ポールを用いて行う体幹部(コア)のリラクゼーションプログラムです。ココロとからだを芯から癒し、自然な状態へと導きます。