

5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
宮城県スポーツ協会・同和興業
・セントラルスポーツグループ

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

月	火				水			木			金				土		日		
	サブプール	プール側室	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	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	
9:00																			9:00
10:00		10:00~11:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 90	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 石塚 60	10:00~11:00 ヨガ & ピラティス 藤林 60	10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 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 ZUMBA® 柳川 50			10:15~11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	9:50~10:50 SALSATION® (サルセッション) 宮西 60	10:15~11:00 健康体操教室 笹田 45		10:00
11:00	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 ストレッチウォーキング 佐藤(千) 30	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	→ 5/11 バタフライ 5/18 平泳ぎ 5/25 バタフライ	11:20~11:50 ZUMBA® 菊田 40	10:50~11:30 ZUMBA® 菊田 40		11:10~12:00 スイムトレーニング 佐藤(千) 50	11:10~12:10 ヨガ60 濱林 60	11:00~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 萩川 90		11:05~11:50 ステップ45 定員15名 笹田 45		11:10~12:00 エアロ50 笹田 50		11:00
12:00		12:10~12:40 初級スキndaイビング 石塚 30		5/3 背泳ぎ→ 5/10 平泳ぎ 5/17 背泳ぎ 5/24 平泳ぎ 5/30 背泳ぎ	12:10~12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30	12:20~13:10 筋コン&ST 芳田(美) 50		12:00~12:45 アクアビクス 高間 45	11:50~12:35 バレー45 大戸 45						12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:00~12:30 初級背泳ぎ 昆野 30	12:10~13:00 ZUMBA® 柳川 50		12:00
13:00	12:50~13:20 初級背泳ぎ 昆野 30				12:50~13:40 スイムトレーニング 石塚 50	13:20~14:05 体幹リセット& コンディショニング 定員15名 今野 50			12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40			12:30~13:00 水泳入門 昆野 30	12:30~13:00 コアヒーリング 佐藤(千) 30						13:00
14:00		下記のレッスンは予約が必要となります。 ※当日レッスン開始30分前から受付開始																	14:00
15:00	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②		ステップ パンプアップ/シェイプパンプ 体幹リセット&コンディショニング コアヒーリング 上記以外のスタジオレッスン	定員15名 各定員10名 定員15名 定員15名 定員無し	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				16:00~17:00 選手育成コース	16:40~17:20 フィールヨガ 佐藤(千) 40			15:00
16:00	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								16:00
17:00	コース貸切 18:00~19:00 選手育成コース			16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式	コース貸切 18:00~19:00 選手育成コース			コース貸切 18:00~19:30 選手育成コース		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	コース貸切 18:00~19:00 選手育成コース				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			17:00
18:00				17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式											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	17:40~18:30 エアロファン 佐々木 50		18:00
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 成人テニス 中級スクール 萩川 90		19:00~19:50 エアロ50 芳田(美) 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45			19:00~19:30 アクアダンス 渡辺 30	19:00~19:45 フローヨガ 羽賀 45							19:00
20:00			20:00~20:45 ピラティス 小野 45			20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50		20:00~20:30 X-CORE FIGHTING 昆野 30			AQUADANCE	19:55~20:35 X-FIT 極 昆野 40							20:00
21:00																			21:00

プール水泳大会等イベントによる営業時間変更

① 3日(水)~5日(金) 10:00~12:00・13:00~17:00 6日(土) 10:00~12:00・13:00~18:00 7日(日) 10:00~12:00	貸切利用 貸切利用 貸切利用	全面貸切 全面貸切 全面貸切
② 13日(土) 10:00~20:00(終日) 14日(日) 10:00~17:00(終日)	水泳大会 水泳大会	全面貸切 全面貸切
③ 20日(土) 10:00~20:00(終日) 21日(日) 10:00~17:00(終日)	貸切利用 水泳大会	全面貸切 全面貸切
④ 27日(土) 10:00~20:00(終日) 28日(日) 10:00~17:00(終日)	水泳大会 水泳大会	全面貸切 全面貸切

スタジオレッスン休講・場所変更予定

① 3日(水)~5日(金) 17時以降のレッスン	休講となります	祝日の為
--------------------------	---------	------

5月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日		貸切利用	貸切利用	貸切利用	貸切利用
7	8	9	10	11	12	13
貸切利用	休館日					水泳大会
14	15	16	17	18	19	20
水泳大会	休館日					貸切利用
21	22	23	24	25	26	27
水泳大会	休館日					水泳大会
28	29	30	31			
水泳大会	休館日					

休館日:毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は翌日 ○:イベント、大会実施日

- ※ 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。
- ※ レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧になれます。
- ※ 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。

●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