

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		プールトレ室	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	アリーナ	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 笠 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 佐藤(千) 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	↓ 5/15.29 マフ 10:40～11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30	10:00～10:40 エアロ40 菊田 40	10:00～11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初心者 瀬谷 90	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			↓ 5/10.24 休講 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	5/1 バタフライ 5/8 平泳ぎ 5/15 バタフライ(マフ) 5/22 平泳ぎ 5/29 バタフライ(マフ)	11:20～11:50 ZUMBA® 菊田 40		↑ テニスコート	11:30～12:20 スイムトレーニング 坂口 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 瀬谷 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		12:20～13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	5/14 背泳ぎ 5/21 平泳ぎ 5/28 クロール	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			↓ 5/15.29 マフ 12:00～12:45 アクアビクス 高間 45	11:50～12:35 パレトン45 大戸 45		12:30～13:00 初中級水泳(4泳法) 坂口 30	12:20～12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30			12:00～12:50 スキndaイビング 石塚 50	12:00～12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:00～12:30 初級4泳法 坂口 30	12:00	
13:00	12:50～13:20 初級水泳 石塚 30 ※クロール	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 ステップ パンプアップ/シェイブパンプ 体幹リセット&コンディショニング コアヒーリング 定員15名 各定員10名 定員15名 定員15名			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				13:10～14:00 シェイブパンプ50 定員10名 石塚 50		↑ 飛込プール		↑ 5/4のみ実施	12:10～13:00 ZUMBA® 柳川 50	13:00	
14:00																				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		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				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							15:30～16:00 ステップサーキット 坂口 30	15:00
16:00	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				16:00～18:00 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	選手育成コース		16:00	
17:00	全面貸切		17:10～18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60		17:40～18:40 ジュニアテニス スクール 硬式		全面貸切	全面貸切	全面貸切		17:10～18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	全面貸切			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			17:00	
18:00	18:00～19:00 選手育成コース				18:00～19:00 選手育成コース				18:00～19:30 選手育成コース			18:00～19:00 選手育成コース								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 中級テニス スクール 斉藤 90	19:00～20:30 有料プログラム ジュニアソフト テニススクール 90	19:00～19:50 初級エアロ50 小野 50			19:00～19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00～19:45 アロマヨガ 松森 45			19:00～19:45 パワーヨガ 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 ステップサーキット 坂口 30				19:55～20:35 X-FIT 極 石塚 40							20:00
21:00																				21:00

休館日

サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更予定及びレッスン休講情報

10日(土) 10:00～20:00	貸切利用の為	10:15～	アクアレッション 休講	※24日	同様 休講
11日(日) 10:00～17:00	貸切利用の為	12:00～	スイムレッスン 休講	※18日、25日	同様 休講
15日(木) 10:00～14:00	貸切利用の為	10:40～、11:20～、12:00		各スイムレッスン メインプールで実施	
29日(木) 10:00～14:00	貸切利用の為	10:40～、11:20～、12:00～			

トレ室トレーニングルーム・スタジオ イベントによる営業時間変更予定

3日(土) 9:00～17:00(祝日営業)	大規模イベントのため	レッスンは通常通りスタジオで実施
6日(火) 9:00～17:00(祝日営業)	"	" など ※全レッスンスタジオ実施
※短縮営業時、スタジオレッスンに参加される方は、プールゲートにて受付を行ってください。		
※5/3～6 祝日営業(10:00～17:00) ※レッスンは、営業時間内、通常通り実施となります。19:00以降 休講		
※コンサート、大規模イベントを実施しますが、全レッスン通常通りスタジオ実施となります。		

競泳開放イベント開催のお知らせ

6日(祝・火) 11:30～14:30	競泳練習開放(メインプールで実施)	会員の方も別途、利用料金が必要となります。
※2名以上の人数でご参加ください。		

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	7	8	9	10
貸切利用(7:30～)	休館日(7:30～)	休館日(7:30～)	休館日	コンサート(7:30～)	コンサート(7:30～)	貸切利用(7:30～)
11	12	13	14	15	16	17
貸切利用(7:30～)	休館日			貸切利用(7:30～)	コンサート(7:30～)	貸切利用(7:30～)
18	19	20	21	22	23	24
コンサート(7:30～)	休館日				貸切利用(7:30～)	貸切利用(7:30～)
25	26	27	28	29	30	31
貸切利用(7:30～)	休館日		コンサート(7:30～)	コンサート(7:30～)		貸切利用(7:30～)

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