

宮城県総合運動公園  
グランディ・21

6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                           |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            | 10:00～11:30<br>有料プログラム<br>健康運動教室<br>スクール | 10:00～10:50<br>ヨガ50<br>今野 50            |     | 10:00～11:00<br>有料プログラム<br>健泳塾<br>スクール<br>佐藤(千) 60 | 10:00～11:00<br>ヨガ &<br>ピラティス<br>藤林 60                  | 10:00～11:30<br>有料プログラム<br>成人テニス<br>スクール<br>瀬谷 90                       | ↓6/26 休講<br>10:40～11:10<br>ダイエットウォーキング<br>石塚 30                        | 10:00～10:40<br>エアロ40<br>菊田 40              | 10:00～11:30<br>有料プログラム<br>成人テニス<br>スクール<br>初心者<br>瀬谷 90 | 10:00～11:00<br>有料プログラム<br>健泳塾<br>スクール<br>佐藤(千) 60 | 10:00～10:50<br>ZUMBA®<br>柳川 50             |                                                  | ↓6/14.21.28休講<br>10:15～11:00<br>アクアビクス<br>佐藤(美) 45 | 9:50～10:50<br>SALSATION®<br>(サルセッション)<br>宮西 60 |                                   | 10:15～11:00<br>健康体操教室<br>笹田 45    |                                |  |
| ↓6/24 休講                            | 笠 90                                       |                                          |                                         | NEW | ↓6/25 休講                                          | 11:20～12:10                                            | 6/5 平泳ぎ<br>6/12 バタフライ<br>6/19 平泳ぎ<br>6/26 バタフライ(メ)<br>→<br>中級バタフライ・平泳ぎ | 11:20～11:50<br>ZUMBA®<br>菊田 40                                         | ↑テニスコート                                    |                                                         |                                                   |                                            | 11:00～12:30<br>有料プログラム<br>成人テニス<br>スクール<br>瀬谷 90 |                                                    | 11:05～11:50<br>ステップ45<br>定員15名<br>笹田 45        |                                   | 11:10～12:00<br>エアロ50<br>笹田 50     |                                |  |
| 11:15～12:00<br>アクアビクス<br>今野 45      |                                            |                                          | 11:05～11:55<br>ダンスファン<br>小野 50          |     | 11:30～12:00<br>ストレッチウォーキング<br>佐藤(千) 30            | エアロファン<br>芳田(美) 50                                     |                                                                        | 6/5 平泳ぎ<br>6/12 バタフライ<br>6/19 平泳ぎ<br>6/26 バタフライ(メ)<br>→<br>中級バタフライ・平泳ぎ | 11:50～12:35<br>バレトン45<br>大戸 45             | 11:30～12:20<br>スイムトレーニング<br>坂口 50                       |                                                   | 11:10～12:10<br>ヨガ60<br>濱林 60               |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
| ↓6/24 休講                            |                                            |                                          |                                         |     | 12:10～12:40<br>週替レッスン初級<br>佐藤(千) 30               | 12:20～13:10<br>筋コン&ST<br>芳田(美) 50                      |                                                                        | 12:45～13:25<br>ステップ40<br>定員15名<br>大戸 40                                | ↓6/13 休講                                   | 12:30～13:00<br>コアヒーリング<br>佐藤(千) 30                      |                                                   | 13:10～14:00<br>シェイプバンプ50<br>定員10名<br>石塚 50 |                                                  |                                                    | 12:00～12:50<br>スキndaイビング<br>石塚 50              | 12:00～12:40<br>エアロ+筋トレ10<br>笹田 40 | 12:00～12:30<br>初級4泳法<br>坂口 30     | 12:10～13:00<br>ZUMBA®<br>柳川 50 |  |
| 12:10～12:40<br>初級スキndaイビング<br>石塚 30 |                                            |                                          | 12:20～13:10<br>パンプアップ<br>定員10名<br>小野 50 |     | 12:50～13:40<br>スイムトレーニング<br>石塚 50                 | 13:20～14:05<br>体幹リセット &<br>コンディショニング<br>定員15名<br>今野 50 |                                                                        | ↑6/13 休講                                                               | 13:10～14:00<br>シェイプバンプ50<br>定員10名<br>石塚 50 |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
| ↓6/24 休講                            |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
| 12:50～13:20<br>初級水泳<br>石塚 30        | 下記のレッスンは予約が必要となります。<br>※当日レッスン開始30分前から受付開始 |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        | ←6/11休講                                                                |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  | ↑飛込プール<br>6/14 休講                                  |                                                |                                   |                                   |                                |  |
| ※奇数月:クロール<br>偶数月:背泳ぎ                |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②         | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②              | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②                              | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②                              | 14:50～15:50<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60     | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②               | 15:00～16:00<br>幼児スイミング<br>スクール<br>利用コース①②         |                                            |                                                  | 16:00～17:00<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60             | 16:30～17:30<br>ジュニアソフト<br>テニスコール<br>60         | 16:00～17:00<br>選手育成コース            | 15:30～16:00<br>ステップサーキット<br>坂口 30 |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     | 16:00～17:00<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60            | 16:00～17:00<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60                 | 16:00～18:00<br>児童スイミング<br>スクール                                         | 16:00～18:00<br>児童スイミング<br>スクール                                         | 16:00～17:00<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60     | 16:00～17:00<br>キッズ体育<br>スクール<br>低学年 60                  | 16:00～18:00<br>児童スイミング<br>スクール                    |                                            |                                                  | 16:15～17:15<br>Jrチアダンス<br>スクール<br>低学年 60           | 16:30～17:30<br>ジュニアソフト<br>テニスコール<br>60         |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     | 17:10～18:10<br>キッズ体育<br>スクール<br>高学年 60            | 17:40～18:40<br>ジュニアテニス<br>スクール<br>硬式                   | 18:00～19:00<br>選手育成コース                                                 | 18:00～19:30<br>選手育成コース                                                 | 17:10～18:10<br>キッズ体育<br>スクール<br>高学年 60     | 17:10～18:10<br>キッズ体育<br>スクール<br>高学年 60                  | 18:00～19:00<br>選手育成コース                            |                                            |                                                  | 17:30～18:30<br>Jrチアダンス<br>スクール<br>高学年 60           | 17:40～18:40<br>ジュニア<br>テニスコール<br>60            |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |
|                                     |                                            |                                          |                                         |     |                                                   |                                                        |                                                                        |                                                                        |                                            |                                                         |                                                   |                                            |                                                  |                                                    |                                                |                                   |                                   |                                |  |

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

|                    |            |                                     |                    |
|--------------------|------------|-------------------------------------|--------------------|
| 4日(水) 10:00~14:00  | 貸切利用の為     | 11:30~、12:10~各スイムレッスン               | メインプールで実施。 ※18日も同様 |
| 11日(水) 10:00~13:00 | 大規模イベントのため | 13:00以降~開始の全てのレッスン                  | 休講(スタジオ共通)         |
| 18日(水) 10:00~14:00 | 貸切利用の為     | 11:30~、12:10~各スイムレッスン               | メインプールで実施          |
| 24日(火) 25日(水)      | 貸切利用の為     | 24日(火)~16:00、25日(水)~17:00までの全てのレッスン | 休講                 |
| 14.21.28日(土)       | 貸切利用の為     | 10:15~                              | アクアレッション 休講        |

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

|                                                                                                   |            |                    |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------|-----------|
| 11日(水) 9:00~13:00                                                                                 | 大規模イベントのため | 13:00以降~開始の全てのレッスン | 休講(プール共通) |
| ※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。(6月は該当なし)                                              |            |                    |           |
| ●禁止事項● レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。スタジオ、及び室内での撮影はご遠慮ください。着替えは所定のロッカーをご利用ください。スタジオ内、トレーニング室内での着替えはご遠慮ください。 |            |                    |           |

競泳開放イベント開催のお知らせ

|                    |                   |                                         |
|--------------------|-------------------|-----------------------------------------|
| 21日(土) 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。 |
|--------------------|-------------------|-----------------------------------------|

6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 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 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