

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 有料プログラム 健康運動教室 スクール	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		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			10:15～11:00 SALSATION® (サルセッション) 宮西 60	10:15～11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	10:15～11:00 健康体操教室 笹田 45	
↓6/24 休講	笠 90			NEW	↓6/25 休講	11:20～12:10 エアロファン 芳田(美) 50	6/5 平泳ぎ 6/12 バタフライ 6/19 平泳ぎ 6/26 バタフライ(メ)	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	
11:15～12:00 アクアビクス 今野 45		11:05～11:55 ダンスファン 小野 50			11:30～12:00 ストレッチウォーキング 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 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	12:10～13:00 ZUMBA® 柳川 50	
↓6/24 休講					12:10～12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30	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		↑6/13 休講	13:10～14:00 シェイプバンプ50 定員10名 石塚 50			↑飛込プール 6/14 休講		↑6/8.15休講	
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			12:50～13:40 スイムトレーニング 石塚 50													
↓6/24 休講																		
12:50～13:20 初級水泳 石塚 30																		
※奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ																		
																		</

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) 14:00～17:00	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