

10月レッスンスケジュール

※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。

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

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																				
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 スクール 菊田 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	↓ 10/23休講 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(敦) 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® rumi 50			10:15~11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	9:50~10:50 SALSATION® (サルセーション) Yumi 60		10:15~11:00 健康体操教室 笹田 45	
11:00	11:15~12:00 アクアビクス 今野 45	*奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ	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	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	10/2 バッフライ 10/9 平泳ぎ 10/16 バッフライ 10/23 休講 10/30 バッフライ	11:20~11:50 中級バタフライ・平泳ぎ 石塚 30	10:50~11:30 ZUMBA® 菊田(敦) 40	↑ テニスコート	11:20~11:50 初・中級水泳(4泳法) 菊田(直) 30	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	11:00~11:30 初級水泳 菊田(直) 30 ※10/11、18実施	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	
12:00	12:10~12:40 初級水泳 菊田(直) 30		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50		10/1 クロール→ 10/8 バッフライ 10/15 背泳ぎ 10/22 平泳ぎ 10/29 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		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	担当者変更	12:00~12:40 スイムトレーニング 菊田(直) 40	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 初級水泳 菊田(直) 30 ※10/26実施	12:10~13:00 ZUMBA® rumi 50	
13:00	12:50~13:20 初級スキndaイビング 石塚 30		13:20~13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 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		↑ 10/23休講	12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40		↑ 10/24休講	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30			↑ 飛込プール ※10/11サブプール ※10/25休講	13:10~13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30 ※10/11、18実施	NEW	13:10~13:50 天空大河 rumi 40 ※期間限定	
14:00									NEW	13:40~14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30			SHAPE PUMP							
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	16:00~18:00 児童スイミング スクール			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		16:15~17:15 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				
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	16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式		16:00~18:00 児童スイミング スクール	17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式		担当者・時間 変更	18:00~19:30 選手育成コース		16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60	17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	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	全面貸切 18:00~19:00 選手育成コース		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	18:00~19:00 選手育成コース	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50				19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45		18:00~19:00 選手育成コース	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	↓ 10/3休講						
18:00				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 齊藤 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								19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45						
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		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 コアヒーリング 佐藤(千) 30				↓ 10/3休講 19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40						
20:00																				
21:00																				
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 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																				

休館日

担当者・時間
変更

時間変更

NEW

NEW

担当者・時間
変更

NEW

無料体験レッスンのご案内
スイムレッスン
10/18(土) 10:15~11:00 アクアビクス
10/18(土) 11:00~11:30 初級水泳
スタジオレッスン
10/18(土) 12:00~12:40 エアロ+筋トレ10、
10/18(土) 13:10~13:40 フィールピラティス
10/19(日) 12:10~13:00 ZUMBA、13:10~13:50 天空大河
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 定員15名
パンプアップ/シェイプパンプ 各定員10名
体幹リセット&コンディショニング 定員15名
コアヒーリング 定員15名

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

2日・16日・30日(木) 10:00~14:00 サブプール貸切利用の為 10:40~12:45のスイムレッスンはメインプールで実施。
23日(木)~25日(日) 10:00~17:00 メイン・サブプール水泳大会貸切の為 すべてのスイムレッスン休講。
4日(土)・5日(日) 終日 イベント開催の為 すべてのスイムレッスン・スタジオレッスン休講。
※3日(金)は翌日アリーナで開催されるイベント準備の為、17:00で閉館となります。(全館)

トレーニングルーム・スタジオ 利用の際のお願い

●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・無料開放等イベント開催のお知らせ

18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。※2名以上でご参加ください。
18日(土)、19日(日) トレーニングルーム登録者無料開放・サブプール無料開放を実施。無料体験レッスンもございます。

ジムスモールレッスンのお知らせ

水曜日 9:20~9:40 矢内 金曜日 9:20~9:40 渡邊 トレーニングルームにて実施しております。
会員の方、都度利用会員の方もご参加いただけます。スタジオレッスン前及びトレーニング前の準備運動としてぜひご参加ください。

10月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				実利用(サブ)	短縮営業	利用中止
5	6	7	8	9	10	11
利用中止	休館日					実利用(メフ) コンサート(ア)
12	13	14	15	16	17	18
実利用(メフ)		休館日		実利用(サブ)		イベント(ア) 競泳開放(メフ)
19	20	21	22	23	24	25
イベント(ア) 実利用(メフ)	休館日		実利用(メフ)	実利用(メ・サブ)	実利用(メ・サブ)	実利用(メ・サブ)
26	27	28	29	30	31	
実利用(メフ)	休館日			実利用(サブ)		

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