

12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。

月	火				水			木			金				土		日	
	サブプール	プールレサ	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 健泳塾 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		10:00~10:40 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® (サルセッション) 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		11:05~11:55 ダンスファン 小野 50		11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	12/4 ハ'タフライ 12/11 平泳ぎ 12/18 ハ'タフライ 12/25 平泳ぎ		10:40~11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30		10:50~11:30 ZUMBA® 菊田(敦) 40	11:20~11:50 中級ハ'タフライ・平泳ぎ 石塚 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 ↑12/20休講	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	※奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ	12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	12/3 クロール→ 12/10 ハ'タフライ 12/17 背泳ぎ 12/24 平泳ぎ	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 バレトン45 大戸 45	12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40	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ндаイビング 石塚 50	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40		12:10~13:00 ZUMBA® rumi 50	
13:00	12:50~13:20 初級スキнда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		12/11メインプール		13:40~14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30		13:20~14:10 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50		12:20~12:50 12/27メインプール	13:10~13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30 ↑12/20休講			
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							
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							
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			17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	全面貸切							
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								
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	19:00~20:30 有料プログラム ジュニアソフト テニスコート			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								
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 コアヒーリング 佐藤(千) 30										
21:00																		

休館日

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
上記以外のスタジオレッスン 定員無し

メイン・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

11日(木) 10:00~14:00、27日(土) 11:00~14:00 サブプール貸切利用の為 左記時間帯のスイムレッスンはメインプールで実施。

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・イベント開催のお知らせ

13日、20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。11月4日(火)~12月5日(金)の期間は、メインプール・飛込プール施設点検の為利用中止となります。

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。

12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					イベント(プ)
7	8	9	10	11	12	13
水泳大会(メプ)	休館日			貸切利用(サブ)		イベント(ア)
14	15	16	17	18	19	20
水泳大会(メプ)イベント(ア)	休館日			貸切利用(メプ)	貸切利用(メプ)	貸切利用(メプ)
21	22	23	24	25	26	27
休館日			貸切利用(メプ)	貸切利用(メプ)	貸切利用(メプ)	貸切利用(メプ)
28	29	30	31			
貸切利用(メプ)	休館日	休館日	休館日			

※ 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

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