

2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 | プールレサ | スタジオ | サブアリーナ | サブプール | スタジオ | サブアリーナ | 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 | | 11:30~12:00 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 | 12/18,25テニスコート 2/5 ハッライ → 2/12 背泳ぎ 2/19 平泳ぎ 2/26 クロール | 11:20~11:50 中級水泳 石塚 30 | | 11:50~12:35 バレトン45 大戸 45 | 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 | | 11:00~11:30 初級水泳 菊田(直) 30 | 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 | 2/4 クロール 2/11 ハッライ 2/18 背泳ぎ 2/25 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 | | 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 | | | | 13:40~14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30 | | 13:20~14:10 シェイプバンプ50 定員10名 石塚 50 | | | | | | | |
| 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 | 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 | | 16:00~17:00 児童スイミング スクール | | 16:00~17:00 児童スイミング スクール | | 16:00~17:00 選手育成コース | | |
| 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 | 16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式 | | 16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60 | | 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 | | 16:00~17:00 選手育成コース | | |
| 17:00 | 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 | | 17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式 | 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 | | 17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60 | 18:00~19:00 選手育成コース | | 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 | | | | |
| 18:00 | 18:00~19:00 選手育成コース | | 18:00~19:00 選手育成コース | | 18:00~19:00 選手育成コース | 18:30~19:00 スイムセッション 菊田(直) 30 | | 18:00~19:30 選手育成コース | | 18:00~19:30 選手育成コース | 18:30~19:00 スイムセッション 菊田(直) 30 | | 18:00~19:00 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 テニススクール | | 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 | | ↑テニスコート | ↑2/3,10テニスコート | | 20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50 | | | | | 19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40 | | | | | | |

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/シェイプバンプ 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

※コンサートによりトレーニングルーム短縮営業になる
場合は、スタジオのレッスン受付をプールで行う場合がございます。予めご了承ください。

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

2/1(日)、2/8(日)、2/14(土)、2/21(土)、2/22(日) メインプール水泳大会貸切となります。
2/15(日) 12:30までメインプール貸切となります。
2/28(土) 11:00~14:00 サブプール貸切となります。

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

7日、28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。

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。

2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 |
| 水泳大会(メブ) コンサート(ア) | 休館日 | | | | | 競泳開放(メブ) コンサート(ア) |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 水泳大会(メブ) コンサート(ア) | 休館日 | | 祝日営業 | | | 貸切利用(メブ) コンサート(ア) |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 貸切利用(メブ) コンサート(ア) | 休館日 | | | | | 水泳大会(メブ) コンサート(ア) |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 水泳大会(メブ) コンサート(ア) | 祝日営業 | 休館日 | | コンサート(ア) | コンサート(ア) | 競泳開放(メブ) 貸切利用(メブ) |

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場合がございます。
※ 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