

4月レッスンスケジュール

月	火					水			木				金			土		日
	サブプール	プールレ室	スタジオ	アリーナ	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	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	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 14/14 休講			10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 菊田(直) 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	14/23メインで実施 10:40~11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30	10:00~10:45 エアロ45 菊田(敦) 45 14/9プール棟で実施		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 14/21メインで実施		11:05~11:55 ダンスファン 小野 50 14/14 休講			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	4/2 バッライ 4/9 背泳ぎ 4/16 平泳ぎ 4/23 クロール 4/30 バッライ	11:20~11:50 中級水泳 石塚 30 14/23メインで実施	10:55~11:40 ZUMBA® 菊田(敦) 45 14/9プール棟で実施		11:20~11:50 初級水泳(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 14/4メインで実施	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 14/21メインで実施	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 14/14プール棟で実施		4/1 クロール 4/8 バッライ 4/15 背泳ぎ 4/22 平泳ぎ 4/29 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		12:10~12:45 アクアビクス 高間 45	11:50~12:35 バレトン45 大戸 45 14/9プール棟で実施		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			13:20~13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 30 14/14プール棟で実施		12:50~13:20 初級スキндаイビング 石塚 30 14/15メインで実施	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 14/9プール棟で実施			13:20~14:10 シェイブパンプ50 定員10名 石塚 50 14/10プール棟で実施		12:00~12:50 スキндаイビング 石塚 50	13:10~13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30 14/11プール棟で実施		14/12 休講	
14:00					曜日変更 時間変更													
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			16:00~17:00 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					
17:00				16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式		16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式			16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式		16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式		16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式					
18:00	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		17:40~18:40 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		17:30~18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60		16:30~17:30 ジュニアソフト テニスコール 60			
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40			19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50 14/14プール棟で実施		19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール 阿部 90			18:30~19:00 スイムセッション 菊田(直) 30		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45 14/9プール棟で実施		18:00~19:00 選手育成コース		17:40~18:40 ジュニア テニスコール 60			
20:00						19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50							19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45 14/10プール棟で実施					
21:00						20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50							19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40 14/10プール棟で実施					

休館日

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

4/12(日)、4/25(土)、4/26(日) メインプール水泳大会貸切となります。※4/25(土)のアクアビクス/初級水泳は休講となります。
4/4(土)、4/15(水)、10:00~14:00、4/23(木) 10:00~12:00 サブプール貸切となります。※スイムレッスンはメインプールで実施いたします。
4/18(土)、4/21(火)のアクアビクスはメインプールで実施いたします。(サブプール貸切の為)

トレ室トレーニングルーム・スタジオ 利用中止・レッスン休講のお知らせ

4/9(木)~4/12(日)、4/14(火) アイスショー及び施設点検日の為、スタジオ・トレーニングルームが利用中止となります。
4/9(木)~4/11(土)、4/14(火)のスタジオレッスンはプールトレーニングルームで実施いたします。
※4/12(日)10:15~13:00、4/14(火)10:00~11:55のスタジオレッスンは休講となります。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

4/11日、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。

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。

4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		

スタジオへの入室は15分前からとなります。

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(トレ室受付)
ステップ 定員15名
パンプアップ/シェイブパンプ 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

※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。

●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

休館日: 毎週月曜日・日曜日が祝日の場合は翌日
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