

9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・和興興業
・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	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																			9:00				
10:00				プールご利用の方へお知らせ 2026年8月1日(土)より 《フィン・パドル等使用専用レーン》 を設定いたしました 用具をご使用の方は専用レーンをご利用ください。 なお、ご利用時の事故、怪我、トラブルなどはご利用者様相互にて解決願います (施設側は一切の責任を負いません)																			10:00
		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 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 初中級 瀬谷 90	↓ 9/10.17.24休講 ↓ 9/3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 ↑ 9/10、24休講	10:00～11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初心者・初級 瀬谷 90	↓ 9/11.18休講 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
11:00	11:15～12:00 アクアビクス 今野 45	9/8.15 プレイルームで実施	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	9/3 クロール → 9/10 休講 9/17 休講 9/24 休講	11:20～11:50 中級水泳 石塚 30 ↑ 9/3メインで実施 12:00～12:45 アクアビクス 高間 45 ↑ 9/3メインで実施 ↑ 9/10.17.24休講	11:50～12:35 バレトン45 大戸 45 ↑ 9/10、24休講		11:10～11:40 初中級水泳(4泳法) 菊田(直) 30 ↑ 9/4.18メインで実施 11:50～12:30 スイムトレーニング 菊田(直) 40 ↑ 9/11休講	11:10～12:10 ヨガ60 濱林 60 ↑ 9/11休講	11:00～12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初中級 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			11:00	
12:00	↑ 9/8.15休講 12:10～12:40 初級水泳 菊田(直) 30 ↑ 9/8.15.22休講 12:50～13:20 初級スキndaイビング 石塚 30 ↑ 9/8.15休講	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										12:00～12:50 スキndaイビング 石塚 50 ↑ 飛込プールで実施 ↑ 9/5.12休講	12:00～12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40 ↑ 9/12休講	12:10～13:00 ZUMBA® rumi 50			12:00					
13:00			13:20～13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 30 ↑ 9/22休講																13:00				
14:00																			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 16:00～18:00 児童スイミング スクール			14:50～15:50 キッズ体育 スクール 低学年 60															15:00				
16:00																			16:00				
17:00																			17:00				
18:00	18:00～19:00 選手育成コース																		18:00				
19:00	19:00～19:40 アクアビクス 高間 40 ↑ 9/8.15休講		19:00～19:50 ZUMBA® 小野 50		19:00～20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 齊藤 90	19:00～20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 阿部 90													19:00				
20:00			20:00～20:45 ピラティス 小野 45																20:00				
21:00																			21:00				

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

9/5(土)～9/13(日)プール全館大会貸切。※9/5(土)、9/6(日)、9/13(日)サブプールを除く 9/14(月)～9/17(木)は施設点検の為、プール休館となります。
9/18(金)～9/20(日)、9/25(金)18:00～9/27(日) メインプール 水泳大会貸切となります
※9/1(火)、9/3(木)、9/4(金)、9/18(金) 10:00～12:00迄、9/6(日)14:00～17:00、9/19(土)10:00～15:30、9/20(日)10:00～12:00、9/30(水)10:00～14:00
サブプール貸切となります。 ※貸切時間帯のスイムレッスンはメインプールで実施いたします。

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

9/9(水)～9/12(土)は国民スポーツ大会 飛込競技が開催されるため、すべてのスタジオ・スイムレッスンは休講となります。
⑧期間中のご利用いただける駐車場がA駐車場となります。プールの入口は入退館不可となりますので、アリーナ入口をご利用ください。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

9/22(火・祝)10:30～13:30、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

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。

9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
		貸切利用(サブ)		貸切利用(サブ)	貸切利用(サブ)	貸切利用(メブ) コンサート(ア)
6	7	8	9	10	11	12
貸切利用(メブ) 貸切利用(サブ) コンサート(ア)	貸切利用(メブ)	水泳大会 (プール全館)	水泳大会 (プール全館) コンサート(ア)	水泳大会 (プール全館)	水泳大会 (プール全館) コンサート(ア)	水泳大会 (プール全館) コンサート(ア)
13	14	15	16	17	18	19
貸切利用(メブ)	プール休館日	プール休館日	プール休館日	プール休館日	水泳大会(メブ) 貸切利用(サブ)	水泳大会(メブ) 貸切利用(サブ) コンサート(ア)
20	21	22	23	24	25	26
水泳大会(メブ) 貸切利用(サブ) コンサート(ア)		競泳開放(メブ)	プール休館日	休館日		水泳大会 (メブ)
27	28	29	30	○印はイベント・大会開催日		
水泳大会 (メブ)	休館日		貸切利用(サブ)			

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
レッスンもプールで行なわれる場合がございます。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※月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

レッスンプログラム紹介

目的やレベルに合ったレッスンをお選びください。

スイミング	時間	強度	>>>>
■ 初級水泳	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(泳げる方も参加頂けますが、内容はあくまで初心者レベルで行います)
■ 初中級4泳法	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 中級レッスン(バタ・平泳ぎ)	30分	☆	各泳法の上達を目的としたクラスです。(初級レベルよりも少し踏み込んでレッスンを行います)
■ 週替レッスン初級	40分	☆	週ごとに種目が変わります。泳ぎの基礎を中心に習得するクラスです。
■ スイムセッション	30分	☆	4泳法の基本ワンポイントを習得するクラスです。苦手な種目にもチャレンジしていきましょう！
■ スイムトレーニング	50分	☆☆☆	フォームチェック・スカーリング・ターン・speed練習・持久力系の練習など、4泳法泳げる方向けのクラスです。
■ 初級スキndaイビング	30分	☆	ダイビングの基礎(泳ぐ・潜る)を練習する初級クラスです。
■ スキンダイビング	30分	☆	マスク・スノーケル・フィンを使い素潜りを楽しみます。水中を自由自在に泳ぎましょう。
アクアエクササイズ			>>>>
■ ストレッチウォーキング	30分	☆	ストレッチで筋肉や関節を伸ばしながら、水中をゆっくり歩いて移動していきます。柔軟性Up以外にも脂肪燃焼効果も期待できます。
■ ダイエットウォーキング	30分	☆	インターバルトレーニングを取り入れながら、脂肪燃焼効果のUPを狙います。
■ アクアビクス	40分	☆	水中で音楽にあわせながら楽しく脂肪燃焼していきます。
エアロビクス・ステップ・ダンス・有酸素系			>>>>
★ エアロ45・50	40・50分	☆	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良くリズミカルに動かす40・50分間のクラスです。
★ エアロファン50	50分	☆☆	エアロビクスの動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ ZUMBA	50分	☆	ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
★ ダンスファン	50分	☆☆	動きに慣れた方を対象とした、動きの組み合わせを楽しむ50分間のクラスです。
★ SALSATION (サルセーション)	60分	☆	世界中で広がっているダンスフィットネスレッスンです。機能的な動きが入るので体幹が鍛えられます。脂肪燃焼効果も大！跳んだり跳ねたりしないので、初心者や体力に自信が無い方も気軽に参加頂けるプログラムです。
★ ステップ	40・45分	☆	音楽に合わせて、シンプルなステップ台への昇降運動を40・50分間楽しめます。
シェイプアップ・ボディメイク系			>>>>
★ ピラティス	45分	☆	姿勢をコントロールしながら体幹部分の強化を行っていきます。しなやかな筋肉を目指しましょう。
★ バレト45	45分	☆	フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を融合させたプログラムです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上が期待できます。
★ パンプアップ	50分	☆～☆☆☆	音楽に合わせて、筋肉トレーニングを楽しく行っていきます。筋トレが苦手な方は、みんなと運動していくので、お勧めです。
★ X-FIT 体錬魂「極」	40分	☆☆	基礎運動能力を高める要素を取り入れたボディウエイトで行う、インターバルトレーニングです。カロリー消費量が多く、機能的で使える身体を目指していきます。
★ シェイプパンプ50	50分	☆～☆☆☆	音楽に合わせてバーベルを用いて体を動かすレッスンです。重さは各自で調節できるため、筋力アップ、ストレス発散、シェイプアップを目指す方におすすめです。
★ 筋コン&ST	50分	☆	筋コンディショニング&ストレッチです。自宅でもできる簡単な筋力トレーニングとストレッチを組み合わせながらシェイプアップを目指します。
オリエンタル・コンディショニング系			>>>>
★ ヨガ	45・50・60分	☆	心と身体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
★ ヨガ&ピラティス	60分	☆☆	筋力トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良して「動」と「静」の様々なポーズを流れるように行うクラスです。同時に、姿勢改善を促していきます。
★ フィールヨガ	30分	☆	世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。
★ フィールピラティス	30分	☆	ピラティステクニックの効果を体動かしながら感じていきます。フィールには(手探りする)(触って調べる)や(味わう)(分かる)という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
★ アロマヨガ	50分	☆	アロマの香りは、深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果があり、ヨガとの相性も抜群です。
★ モビリティストレッチ	30分	☆	体を動かしながら全身のストレッチを行い、体の機能性(モビリティ)を高めることで体が軽快に動きやすくなります。また柔軟性の向上による関節可動域の拡大(体前屈など)、姿勢の改善、腰痛・肩こり等の予防にもつながります。
★ 体幹リセット&コンディショニング	45分	☆	ボールを用いて体をリセットさせた体幹部の引き締め姿勢を美しくさせます。
★ 健康体操教室	45分	☆	主に自体重を利用し、身体の機能改善を目的としたクラスです。どなたでも気軽に参加できるプログラムです。
★ ボディコンディショニング	50分	☆	簡単ストレッチや筋力トレーニングにより身体の調整を行うクラスです。ゆったりとした呼吸に合わせて動作を行う為、心身のバランスを整えることができ、一日の締めくくりに最適です。
★ コアヒーリング	30分	☆	ボールを用いて行う体幹部(コア)のリラクゼーションプログラムです。ココロからだを芯から癒し、自然な状態へと導きます。