宮城県総合運動公園 グランディ・21 10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

月

休館日

火

サブプール

11:15～12:00 アクアビクス 今野 45
↑10/13,27休講

12:10～12:40 初級水泳 菊田(直) 30
↑10/13,27休講

12:50～13:20 初級スキンダイビング 石塚 30
↑10/13,27休講

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
全面貸切

18:00～19:00 選手育成コース

19:00～19:40 アクアビクス 高間 40
↑10/13,27休講

プールトレ室

10:00～11:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 笠 90

奇数月 クロール
偶数月 背泳ぎ

スタジオ

10:00～10:50 ヨガ50 今野 50
↑10/13,27休講

11:05～11:55 ダンスファン 小野 50
↑10/13,27休講

12:20～13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50
↑10/13,27休講

13:20～13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 30
↑10/13,27休講

19:00～19:50 ZUMBA® 小野 50
↑10/13,27休講

20:00～20:45 ピラティス 小野 45
↑10/13,27休講

アリーナ

14:50～15:50 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

17:10～18:10 キッズ体育スクール 高学年 60

テニスコート

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)

10/7 クロール →
10/14 バタフライ
10/21 背泳ぎ
10/28 休講

16:30～17:30 ジュニアテニススクール 硬式

17:40～18:40 ジュニアテニススクール 硬式

19:00～20:30 有料プログラム 中級テニススクール 斉藤 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

水

サブプール

10:00～11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 菊田(直) 60
↑10/28休講

11:30～12:00 ストレッチウォーキング 佐藤(千) 30
↑10/28休講

12:10～12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30
↑10/28休講

12:50～13:40 スイムトレーニング 石塚 50
↑10/28休講

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
全面貸切

18:00～19:00 選手育成コース

19:00～19:50 初級エアロ50 小野 50
↑↓10/28休講

20:00～20:50 ボディコンディショニング50 森岡 50

スタジオ

10:00～11:00 ヨガ & ピラティス 藤林 60
↑10/28休講

11:20～12:10 エアロファン 芳田(美) 50
↑10/28休講

12:20～13:10 筋コン&ST 芳田(美) 50
↑10/28休講

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 45
↑10/28休講

テニスコート

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

10/8 休講 →
10/15 バタフライ
10/22 休講
10/29 背泳ぎ

木

サブプール

↓10/8、22休講

10:40～11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30

11:20～11:50 中級水泳 石塚 30

12:00～12:45 アクアビクス 高間 45
↑10/8, 22休講

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
全面貸切

18:00～19:30 選手育成コース 90

18:30～19:00 スイムセッション 菊田(直) 30
↑10/8休講

スタジオ

10:00～10:45 エアロ45 菊田(敦) 45

10:55～11:40 ZUMBA® 菊田(敦) 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

13:40～14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30

19:00～19:45 アロマヨガ 松森 45

アリーナ

14:50～15:50 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

17:10～18:10 キッズ体育スクール 高学年 60

テニスコート

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

金

サブプール

↓10/9休講

10:00～11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 60

11:10～11:40 初中級水泳(4泳法) 菊田(直) 30
↑10/9休講

11:50～12:30 スイムトレーニング 菊田(直) 40
↑10/9休講

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
全面貸切

18:00～19:00 選手育成コース

スタジオ

10:00～10:50 ZUMBA® rumi 50
↑10/9休講

11:10～12:10 ヨガ60 濱林 60
↑10/9休講

12:20～12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30
↑10/9休講

13:20～14:10 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50
↑10/9休講

16:15～17:15 Jrチアダンス スクール 低学年 60

17:30～18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60

19:00～19:45 ヨガ 松森 45
↑10/9休講

19:55～20:35 X-FIT 極 石塚 40
↑10/9休講

テニスコート

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

16:30～17:30 ジュニアソフトテニススクール 60

17:40～18:40 ジュニアテニススクール 60

土

サブプール

10:15～11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45
↑10/10、17休講

11:00～11:30 初級水泳 菊田(直) 30
↑10/10、17休講

12:00～12:50 スキンダイビング 石塚 50
↑飛込プールで実施
↑10/24,31サブで実施
↑10/10,17休講

16:00～17:00 選手育成コース

スタジオ

9:50～10:50 SALSATION®(サルセーション) Yumi 60
↑10/10休講

11:05～11:50 ステップ45 定員15名 笹田 45
↑10/10休講

12:00～12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40
↑10/10休講

13:10～13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30
↑10/10休講

日

スタジオ

10:15～11:00 健康体操教室 笹田 45
↑10/11休講

11:10～12:00 エアロ50 笹田 50
↑10/11休講

12:10～13:00 ZUMBA® rumi 50
↑10/11休講

お知らせ

パーソナルトレーニング実施中!!

ご希望の時間帯とスタッフをご検討いただき、トレーニングルームスタッフまたはプールメンバーカウンターにお問合せください。

★スタッフ紹介★

ジムエリア
塩野(PTCパーソナルトレーナー)
笹田(PTCパーソナルトレーナー)
八柳(PTCパーソナルトレーナー)

プールエリア
菊田(直)(PLパーソナルトレーナー)

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

10/7(水)～10/12(月・祝)プール全館大会貸切。※10/7(水)10:00～16:00はサブプールのみ開放。
10/26(月)～10/28(水)は施設点検の為、プール全館休館となります。※10/13(火)～2/15(月)までの期間、メインプールメンテナンスの為利用中止となります。
10/17(土)、10/22(木) 10:00～14:00 サブプール貸切利用、10/25(日) サブプール 水泳大会貸切となります
※10/6(火)13:00～17:00_メインプール貸切となります。

トレーニングルーム・スタジオ 利用中止・レッスン休講のお知らせ

10/9(金)～10/11(日)は全てのスタジオレッスンおよびトレーニングルームは大規模イベントの為休講または利用休止となります。
10/26(月)～10/28(水)は施設メンテナンスの為、全館休館となります。 ※10/13(火)は振替休館日となります。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

10/3(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。

10月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
○印はイベント・大会開催日				1	2	3 競泳開放(メプ) コンサート(ア)
4 水泳大会(メプ) コンサート(ア)	5 休館日	6 貸切利用(メプ)	7 水泳大会(プール全館)	8 水泳大会(プール全館)	9 水泳大会(プール全館) コンサート(ア)	10 水泳大会(プール全館) コンサート(ア)
11 水泳大会(プール全館)	12 水泳大会	13 休館日	14	15	16	17 貸切利用(サブ)
18	19 休館日	20	21	22 貸切利用(サブ)	23	24 貸切利用(サブ)
25 水泳大会(サブ)	26 休館日	27 休館日	28 休館日	29	30	31

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

※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※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