宮城県総合運動公園
グランディ・21

11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	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														↓11/6休講					
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(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	↓11/19休講 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		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	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® (サルセーション) 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	11/5 平泳ぎ → 11/12 クロール 11/19 休講 11/26 バタフライ	11:20～11:50 中級水泳 石塚 30	10:55～11:40 ZUMBA® 菊田(敦) 45						↑11/7,14休講 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	11:10～11:40 エアロ50 笹田 50
12:00		↑11/24休講 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		11/4 平泳ぎ → 11/11 クロール 11/18 バタフライ 11/25 背泳ぎ	11:30～12:00 ストレッチウォーキング 佐藤(千) 30 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		↑11/19休講 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			↑11/6休講 11:10～11:40 初中級水泳(4泳法) 菊田(直) 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 初中級 瀬谷 90	12:00～12:50 スキンダイビング 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		↑11/24休講 12:50～13:20 初級スキンダイビング 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 45		↑11/12,11/19休講	12:45～13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40			↑11/6休講 11:50～12:30 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 13:20～14:10 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50	CORE HEALING		13:10～13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30	
14:00		↑11/24休講									13:40～14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30				SHAPE PUMP			Feel Pilates	
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	16:15～17:15 Jrチアダンス スクール 低学年 60		16:00～17:00 選手育成コース		
17:00		全面貸切			17:10～18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	16:30～17:30 ジュニアテニス スクール 硬式	全面貸切			全面貸切		17:10～18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60		全面貸切	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 テニススクール 60			
18:00		18:00～19:00 選手育成コース				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			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 90			18:00～19:00 選手育成コース		17:40～18:40 ジュニア テニススクール 60			
19:00		19:00～19:40 アクアビクス 高間 40		19:00～19:50 ZUMBA® 小野 50		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	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				19:00～19:45 ヨガ 松森 45				
20:00		↑11/24休講		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						X-FIT 極	19:55～20:35 X-FIT 極 石塚 40				
21:00																			

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)

サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更・レッスン休講のお知らせ

11/1(日)10:00～13:00、11/29(日)終日、水泳大会のため、プール全面貸切。
11/7(土)、11/14(土)、11/15(日)、11/22(日)はNo5～No8レーンが貸切利用となるため、一部レッスンが休講となります。
11/6(金)、11/19(木)10:00～14:00、11/12(木)12:30～14:30は貸切利用の為、スイムレッスン休講となります。

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

※11/24(火)は振替休館日の為、すべてのレッスン休講となります。

イベント開催のお知らせ

11/22(日)テニススクール生対象のゲーム大会を実施いたします。(フィットネス会員の方で参加ご希望の方は、プール窓口にお問合せください)

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。

11月イベント・休館日のお知らせ

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

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