

グランディ・21 セキスイハイムスーパーアリーナ

グランディ・21でお気軽フィットネス!!

大人	1回 450円(税込)	お得な回数券	12回分 4,500円(税込)
ベテランス	1回 330円(税込)	お得な回数券	12回分 3,300円(税込)
生徒	1回 220円(税込)	お得な回数券	12回分 2,200円(税込)

トレーニングルーム

022-356-1122

グランディ・21

検索

<https://www.mspf.jp/grande21/>



トレッドミル



ステアクライマー



60歳以上の方にお勧め!!

ベテランス料金新設

1回 330円(税込)

お得な回数券

12回分 3,300円(税込)



クロストレーナー



チェスト・プレス



プルダウン



フリーウェイトコーナー

スミスマシン

パワーラック



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

〒981-0122 宮城県宮城郡利府町菅谷字館40-1
TEL:022-356-1122 (火~土9:00 ~ 21:00 / 日・祝は17:00まで)
Mail: grande21@mspf.jp
ホームページ: <https://www.mspf.jp/grande21/>
※ご利用の際はマスク着用等、感染症対策にご協力ください。
※アリーナやスタジアムにおいて大規模イベント等が開催される場合は利用中止となる場合があります。





トレーニングルーム Q&A



Q1 今まであまり運動していなかったのですが、大丈夫ですか？



まずはジムの利用方法を覚え、体を慣らしてください。フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始める事が大切です。グランディ・21は様々な資格を持ったパーソナルトレーナーがあなたの健康づくりをサポートします!!

Q2 登録料や月会費はかかりますか？



初回のみ登録料として410円かかります。月会費はかかりません。

料金表	大人	生徒(中学生以上)	ベテランズ
トレーニング1回	450円(税込)	220円(税込)	330円(税込)

Q3 いつでも利用できますか？



毎週月曜日とイベント開催日等の利用休止日を除き、9時から21時(日・祝17時まで)まで営業しています。毎月の営業日はホームページまたは、施設予定表でご確認ください。

Q4 グランディ・21のトレーニングルームの特徴はなんですか？



女性やシニア世代の方々が気軽にフィットネスを始められるよう使いやすいマシンを導入しています。“Wi-Fi”やマッサージチェアも新たに導入しました。



バイクマシン



マッサージチェア



Q5 初めての利用はどうすればよいですか？

- ①初回登録講習(1時間程度)の受講が必要となります。講習は事前予約制になっております。トレーニングルームに直接、または電話で前日までにご予約ください。
- ②初回登録講習料として410円(カード作成料等含む。)を申し受けます。
また、講習終了後は「利用者カード」を発行します。但し、紛失等により「利用者カード」を再発行する場合は、1枚につき200円をご負担いただきます。
- ③講習時に顔写真(縦3.0cm、横2.4cm、無帽、無背景、上半身、裏に氏名を記入)を1枚ご持参ください。
- ④「利用者カード」の郵送をご希望する場合は、返信用封筒(84円切手貼付)をご持参ください。
- ⑤初回登録講習後に引き続き利用する場合は、施設利用券(利用券または回数券)が必要となります。

★利用上の注意事項★

- (1) 室内ではスタッフの指示に従ってください。(指示に従っていただけない場合は、以後のご利用をお断りさせていただく場合がございます。)
- (2) 室内への幼児および小学生、風紀を乱す恐れのある人および他人の迷惑となる恐れのある人の入室はご遠慮頂きます。
- (3) 刺青(ファッションタトゥ含む。)のある方は利用できません。
- (4) 室内は土足禁止です。入口で室内用シューズに履き替えてください。
- (5) トレーニング中の水分補給以外の飲食はできません。
- (6) 利用時間を守ってください。また、器具類の長時間独占利用等をご遠慮ください。
- (7) トレーニングに適した服装でご利用ください。
- (8) 更衣室及びロッカー(100円リターン式)・温水シャワーが無料でご利用頂けます。
- (9) 盗難・紛失についての責任は負いかねますので、自己責任のもとに管理してください。
- (10) 器具類の適正な利用にご協力いただき、事故・ケガに十分注意してください。
- (11) 中学生の方の18:00以降のご利用は保護者・指導者等の同伴での利用となります。
- (12) その他ご不明な点がございましたら、スタッフまでお申し出ください。



宮城県総合運動公園グランディ・21

■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 ■指導：セントラルスポーツ株式会社

※全施設、月曜日は休館日となります。※その他イベント等で休館となる場合がございます。※写真はイメージです。※トレーニングウェア・シューズ・タオルはご持参ください。



無料駐車場完備!!
だから通いやすい。