

11月レッスンスケジュール

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

月	火				水			木			金				土		日	
	サブプール	プールレ室	スタジオ	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	サブプール	スタジオ	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	サブプール	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		10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 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	11/28 メブ↓ 10:40~11:10 ダイエットウォーキング スクール 石塚 30	10:00~10:40 エアロ40 菊田 40		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® 柳川 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) 宮西 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 ZUMBA® 小野 50		↓11/27 メブ 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	11/7 バタフライ(メブ) 11/14 平泳ぎ 11/21 バタフライ 11/28 平泳ぎ(メブ)	11/20~11:50 中級バタフライ・平泳ぎ 石塚 30	10:50~11:30 ZUMBA® 菊田 40		11:30~12:20 スイムトレーニング 坂口 50	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 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	
12:00	12:10~12:40 初級スキndaイビング 石塚 30		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	11/6 背泳ぎ → 11/13 平泳ぎ 11/20 クロール 11/27 バタフライ(メブ)	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		12:00~12:45 アクアビクス 高間 45	11:50~12:35 バレトン45 大戸 45		12:30~13:00 初級水泳(4泳法) 坂口 30	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:00~12:50 スキndaイビング 石塚 50	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:00~12:30 初級4泳法 坂口 30	12:10~13:00 ZUMBA® 柳川 50	
13:00	12:50~13:20 初級クロール 石塚 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 50		11/7.28 メブ 11/11.7.28 メブ	12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40			13:10~14:00 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50		↑ 飛込プール ※11/16 休講				
14:00		<p>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</p> <p>ステップ パンプアップ/シェイプパンプ 体幹リセット&コンディショニング コアヒーリング 上記以外のスタジオレッスン</p> <p>定員15名 各定員10名 定員15名 定員15名 定員無し</p>				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	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②	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	16:30~17:30 ジュニアソフト テニススクール 60	16:00~17:00 選手育成コース			15:30~16:00 ステップサーキット 坂口 30
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	16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式	16:00~18:00 児童スイミング スクール	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	17:10~18:10 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	17:40~18:40 ジュニア テニススクール 60	17:40~18:30 エアロファン 佐々木 50		
16:00	16:00~18:00 児童スイミング スクール		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	18:00~19:00 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース					
17:00	全面貸切		18:00~19:00 選手育成コース		18:00~19:00 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース	19:00~19:30 選手育成コース					
18:00	18:00~19:00 選手育成コース		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 成人テニス 中級スクール 齋藤 90	19:00~19:50 エアロ50 芳田(美) 50	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45		19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45					
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		20:00~20:45 ピラティス 小野 45	19:30~20:30 ジュニアソフト テニススクール 60	20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50	20:00~20:30 ボディコンディ ショニング50 森岡 50	20:00~20:30 ボディコンディ ショニング50 森岡 50	20:00~20:30 ボディコンディ ショニング50 森岡 50	20:00~20:30 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	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40					
20:00																		
21:00																		

休館日

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及びレッスン休講情報

7日(木) 10:00~14:00	貸切利用のため	10:40~、11:20~、12:00~、	各スイムレッスン	メインプールで実施。
27日(水) 10:00~14:00	貸切利用の為	11:30~、12:10~、12:50~、	"	"
28日(木) 10:00~18:00	貸切利用の為	10:40~、11:20~、12:00~、	"	"
16日(土) 12:00~12:50	スキndaイビング休講			

トレ室トレーニングルーム・スタジオ イベントによる営業時間変更予

8日(金) 9:00~19:00	コンサートのため	短縮営業	レッスンは通常通りスタジオで実施(トレーニング室の受付は無し)。
9日(土) 9:00~17:00	コンサートのため	短縮営業	"
16日(土) 9:00~18:30	コンサートのため	短縮営業	"
20日(水) 9:00~14:00	コンサートのため	短縮営業	"
23日(土) 9:00~17:00	コンサートのため	短縮営業	"

競泳開放イベント開催のお知らせ

9.16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、利用料金が必要となります。
※2名以上の人数でご参加ください。16日(土)は短水路仕様となります。

11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

休館日: 毎週月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日 ○: イベント、大会実施日

- ※ レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますのでご遠慮下さい。
- ※ レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧になれます。
- ※ 大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が予想される日時がございます。
- ※ 第二第三駐車場が満車の場合はお手数ですがA駐車場をご利用ください。

●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

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