

1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		10:00~10:40 エアロ40 菊田 40	10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初心者 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® 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) 富西 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		11:30~12:00 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	1/9 バタフライ 1/16 平泳ぎ 1/23 バタフライ 1/30 平泳ぎ	11:20~11:50 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	1/8 背泳ぎ → 1/15 平泳ぎ 1/22 クロール 1/29 バタフライ	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 初級水泳 石塚 30	<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/シェイプアップ 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>				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		12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40			13:10~14:00 シェイプアップ50 定員10名 石塚 50		12:00~12:50 スキndaイビング 飛込プール				
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				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				16:00~18:00 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	16:30~17:30 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
17:00	全面貸切				16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式			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		
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			19:00~19:30 スィムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45		18:00~19:00 選手育成コース			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		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		19:00~19:50 エアロ50 芳田(美) 50												
20:00			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												
21:00																		

休館日

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

9日(木) 9:00~19:30	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
10日(金) 9:00~19:30	コンサートのため短縮営業	"
18日(土) 9:00~14:00	コンサートのため短縮営業	" ※短縮営業時、スタジオレッスンに参加される方は、
19日(日) 9:00~16:00	コンサートのため短縮営業	" プールゲートにて受付を行ってください。
22日(水) 9:00~19:00	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

18.25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。
-----------------------	--

サブプールメンテナンス作業のお知らせ

1月4日(土)~3月6日(木)

メインプール(短水路仕様)のお知らせ

1月4日(土)~3月7日(金) 水深:A面1.2m B面1.0m ※B面レッスン、スクールで使用

1月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休館日	休館日	休館日	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日			コンサート(夕)	コンサート(夕)	貸切利用(夕)
12	13	14	15	16	17	18
貸切利用(夕)		休館日				コンサート(夕)
19	20	21	22	23	24	25
コンサート(夕)	休館日		コンサート(夕)			
26	27	28	29	30	31	
休館日					貸切利用(夕)	

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