



# コモンシティ星田ふれあいクラブ

# プール&スタジオタイムテーブル

## 2024年10月~

月		火		水		木		金		土		日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
スタジオ入場可能人数は調整系23名・エアロ系16名までとさせていただきます。換気のため、窓を開けてレッスンする事が多くなります。音量を抑えてのレッスンにご協力をお願いします													
	変更 10:00~10:40 腰痛体操 政木 23		9:45~10:30 KaQiLa~カキラ~ 神田 23		10:00~10:30 はじめてエアロ 甲斐 16		10:00~10:30 膝腰ケアヨガ 岸野 23		9:45~10:30 朝ヨガ 木野 23		マスターズ T9 9:30~10:15 楽しくエアロ 2 甲斐 毎月2・3週目に 行います。 16		ジュニア コース 11:15~12:00 ダンスエアロ 木村 実施日は決まり次第 館内に告知します!
幼児 コース	11:10~11:55 フラダンス 金山 16	ベビー	10:45~11:30 楽しくエアロ 1 甲斐 16	幼児 コース	10:55~11:40 背骨コンディショニング 前畑 23	ベビー	10:45~11:30 らくらくエアロ 岸野 16		10:45~11:15 はじめてエアロ 木野 16	ジュニア コース	11:30~12:15 ヨガ 河野 23	第1・3週目	11:15~12:00 ダンスエアロ 木村 実施日は決まり次第 館内に告知します!
T1	担当変更 12:15~13:00 姿勢改善コアストレッチ 政木 23		11:50~12:35 アロマヨガ 駒崎 23	G2 L2	11:50~12:35 かんたんエアロ 前畑 16		11:45~12:30 やさしいピラティス 種池 23		12:30 ~13:15 アクアピクス 坂本 16		12:45~13:30 初級ステップ 甲斐 12		12:15~13:00 ウェーブリング 木村 実施日は決まり次第 館内に告知します!
T2	13:15~13:35 30ヤードアップ スイングメソッド 23	L1	13:00~13:30 腰痛体操 森本 23		12:50~13:20 ストレッチポール 久保 10		13:05~13:50 ZUMBA 古田 16		13:25~13:40 シニア体操 10	FR1			12:30~13:15 エアロバランス 木野 16
T3	14:00~14:45 午後のピラティス 園子 16	T4	13:50 ~14:35 アクアピクス 坂本		星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス(有料) 金山		13:50 ~14:50 シニア コース		13:50~15:00 ヨガ(有料) 河野		星田運動教室 14:00~15:00 カキラ(有料) 高田		13:00~13:30 地域遊泳 12:00~14:00 23
	ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		12:00~14:00 地域遊泳 23
	ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		ジュニア コース		13:00~14:30 自由遊泳 13:00~14:30 23
	ジュニア コース	4週目は カキラサーロに 変わります。	変更 19:20~20:05 KaQiLa~カキラ~ 神田 23		19:20~20:05 姿勢改善コアストレッチ 政木 23		19:30~20:15 フラダンス 金山 16		19:30~20:15 ラテンエアロ 金山 16		19:25~20:10 ヨガ SAYAKO 23		18:30~19:15 筋コンディショニング 轟 毎月1・3週目 スタジオ前の日程をご確認ください
G1	20:15~21:00 シェイプエアロ 甲斐 16	ジュニア コース	20:15~21:00 サルセッション AYA 16		20:25~20:55 アニマルフロー SAYAKO 16		20:25~20:45 30ヤードアップ スイングメソッド 23						18:00~19:00 自由遊泳 13:00~14:30 23
			★好評★										19:00~19:30 地域遊泳 12:00~14:00 23
平日 最終入館 20:30まで 施設利用 21:00まで 完全退館 21:30													
土曜日 最終入館 19:00まで 施設利用 19:30まで 完全退館 20:00													
日曜日 最終入館 16:00まで 施設利用 16:30まで 完全退館 17:00													
★自由遊泳について★ 1・3週目の日曜日に自由遊泳があります 自由遊泳は、13:00~14:30です													
★地域遊泳について★ 2・4週目の日曜日に地域遊泳があります 地域遊泳は、12:00~14:00です													
★パーソナルトレーニングについて★ 30分1,800円(税込) 担当トレーナーによるマンツーマンで指導です。 詳しい内容は館内ポップをご確認お願い致します。 フロントにて受付中!!													
★星田運動教室について★ フラダンス 火曜日 14:00~15:00 ヨガ 水曜日 13:50~15:00 カキラ 金曜日 14:00~15:00 月4回4,840円(税込)です。※会員2,420円(税込)													

### ★スイミングレッスンについて★

スイミングの指導コース、プライベートレッスンをご希望の場合は、別途料金が必要になります。詳しくはフロントまでお尋ね下さい。

T1	12:00~12:30	初級	クロールを泳ごう	L1	12:30~13:30	中級	個人メドレー100m	L2	12:00~13:00	初級	はじめてバタ平	T6	14:30~15:00	初級	週替わりワンポイント	T7	10:30~11:00	初級	バタフライ初級		9:00~10:00	無料	マスターズ練習会
T2	12:30~13:00	初級	バタフライを泳ごう	T4	12:30~13:00	初級	チャレンジ平泳ぎ	G2	12:00~13:00	中級	4泳法テクニク	G3	19:45~20:45	中級	コーチにおまかせ	T8	11:30~12:00	中級	バタフライ中級		10:00~10:30	初級	フィンスイム(第1,第3週目)
T3	13:00~13:30	初級	平泳ぎを泳ごう	T5	13:00~13:30	初級	背泳ぎを泳ごう					PL	13:30~14:00		プライベートレッスン	L3	12:00~13:00	上級	屋のスイムエアロ				
G1	20:10~21:10	上級	夜のスイムエアロ													FR1	13:30~14:00	無料	アクアバレー				
																PL	11:00~11:30		プライベートレッスン				

### ★お車で来場の皆様へ

- 一、お車は駐車場へお願いします。
- 一、道路上での順番待ちや駐停車はご遠慮下さい。
- 一、第1駐車場が満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。