



# 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						
9:00						
10:00	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	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
11:00	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	10:55~11:40 背骨コンディショニング 前畑 23	10:45~11:30 らくらくエアロ 岸野 16	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!
12:00	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	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	11:30~12:15 ヨガ 河野 23	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!
13:00	13:15~13:35 30ヤードアップ スイングメソッド 23	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	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	12:30~13:15 エアロバランス 木野 16
14:00	14:00~14:45 午後のピラティス 園子 16	13:50 ~14:35 アクアピクス 坂本	13:50 ~14:50 シニア コース	13:05~13:50 ZUMBA 古田 16	13:05~13:50 ZUMBA 古田 16	12:00~14:00 2・4週目 地域遊泳
15:00	星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス(有料) 金山	星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス(有料) 金山	星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ(有料) 河野	14:00~14:45 ポジティブヨガ 古田 23	星田運動教室 14:00~15:00 カキラ(有料) 高田	13:00~14:30 1・3週目 自由遊泳
16:00	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 2・4週目 地域遊泳
17:00	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 2・4週目 地域遊泳
18:00	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 2・4週目 地域遊泳
19:00	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下 さい
20:00	20:15~21:00 シェイプエアロ 甲斐 16	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	20:25~20:45 30ヤードアップ スイングメソッド	18:00 ★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
21:00						19:00 ★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
30						20:00 ★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!!
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						
★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	T9	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	T9	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。