



# 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

2021年4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
9:00														
9:30				内容変更										
10:00		10:00~10:40 腰痛体操 政木 16		9:45~10:30 おはようコンディショニング 駒崎 16		10:00~10:30 はじめてエアロ 甲斐 12		10:00~10:30 ロコモ購活エクササイズ 岸野 16		9:45~10:30 朝ヨガ 木野 16			9:30~10:15 NEW !! カーディオ&トレーニング 生方 12	ジュニア コース
10:30					時間変更									
11:00						10:50~11:30 背骨コンディショニング 前畑 16								
11:30		11:10~11:55 フラダンス 金山 16		10:45~11:30 シェイプエアロ 甲斐 12		10:45~11:30 らくらくエアロ 岸野 12								
12:00						11:45~12:30 んたんエアロ 前畑 12								
12:30														
13:00		12:20~13:05 フロアバレエ 政木 16		11:50~12:35 ヨガ 河野 16		12:30 アクアピクス 坂本								
13:30														
14:00														
14:30		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		13:25~13:40 シニア体操								
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														

平日 最終入館 20:30まで  
施設利用 21:00まで 完全退館 21:30

スタジオ入場可能人数は調整系16名・エアロ系12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お願いします

日曜日・祝日  
最終入館 16:00まで  
施設利用 16:30まで  
完全退館 17:00

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

火曜日 14:00~15:00  
水曜日 13:50~15:00  
金曜日 14:00~15:00  
月4回4,620円(税込)です。(会員2,310円税込)

お車でご来場の皆様へ...お車は必ず駐車場へお願いします。道路上での順番待ちや駐停車はご遠慮下さい。第1駐車場満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。

もみて下さい☆ <http://www.kikoh-sports.com/hoshida/>  
最終チェックインは閉館の1時間前までです

☆スイミングレッスンについて☆  
別途料金が必要になります。  
※無料レッスンは  
当面の間中止させていただきます。

4週目は  
カキラサーロ  
スに変わります。

大好評

ストレッチボールを使いま

内容変更

内容変更

時間変更

時間変更

時間変更

第1・3  
週目

11:15~12:00  
ダンスエアロ  
木村  
毎月2週目に行います♪  
変更になる場合は館内にて  
告知します

12:15~13:00  
ウェーブリング  
木村  
毎月2週目に行います♪  
の場合は館内にて告知し

NEW !!

9:30~10:15  
カーディオ&トレーニング  
生方

ジュニア  
コース

ジュニア  
コース

12:30~13:15  
エアロバランス  
木野

12:45~13:30  
初級ステップ  
甲斐

14:00~15:00  
カキラ(有料)  
高田

ジュニア  
コース

ジュニア  
コース

18:30~19:15  
筋コンディショニング  
轟  
毎月1・3週目に行います  
前の日程をご確認ください

19:25~20:10  
ヨガ  
水戸守

20:20~21:00  
はじめてマーシャル  
柴田

星田運動教室好評実施中!!

ストレッチボールを使いま