# 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8月～

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お願いします

## 月

**プール**
- 幼児コース
- T1
- T2
- T3
- ジュニアコース
- ジュニアコース
- G1

**スタジオ**
- 変更 10:00～10:40 ウェーブリング 木　村 (23)
- 11:10～11:55 フラダンス 金　山 (16)
- 担当変更 12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 小　野 (23)
- 13:15～13:35 30ヤードアップ スイングメソッド (23)
- 14:00～14:45 午後のピラティス 図　子 (16)
- 19:20～20:05 KaQiLa～カキラ～ 神　田 (23)
- 20:15～21:00 シェイプエアロ 甲　斐 (16)

## 火

**プール**
- ベビー
- L1
- T4
- T5
- 13:50～14:35 アクアビクス 坂　本
- ジュニアコース
- ジュニアコース

**スタジオ**
- 9:45～10:30 KaQiLa～カキラ～ 神　田 (23)
- 10:45～11:30 楽しくエアロ 1 甲　斐 (16)
- 11:50～12:35 アロマヨガ 駒　崎 (23)
- 13:00～13:30 腰痛体操 森　本 (23)
- 星田運動教室 14:00～15:00 フラダンス(有料) 金　山
- 4週目はカキラサーロスに変わります。
- 変更 19:20～20:05 ウェーブリング 木　村 (23)
- 20:15～21:00 サルセーション AYA (16) 大好評

## 水

**プール**
- 幼児コース
- G2
- L2
- 13:50～14:50 シニアコース
- ジュニアコース
- ジュニアコース

**スタジオ**
- 10:00～10:30 はじめてエアロ 甲　斐 (16)
- 10:55～11:40 背骨コンディショニング 前　畑 (23)
- 11:50～12:35 かんたんエアロ 前　畑 (16)
- 12:50～13:20 ストレッチポール 久　保 (10)
- 13:25～13:40 シニア体操
- 星田運動教室 13:50～15:00 ヨ　ガ（有料） 河　野
- 19:30～20:15 フラダンス 金　山 (16)
- 20:25～20:55 アニマルフロー SAYAKO (16)

## 木

**プール**
- ベビー
- 12:30～13:15 アクアビクス 坂　本
- PL
- T6
- ジュニアコース
- ジュニアコース
- G3

**スタジオ**
- 10:00～10:30 膝腰ケアヨガ 岸　野 (23)
- 10:45～11:30 らくらくエアロ 岸　野 (16)
- 11:45～12:30 やさしいピラティス 種　池 (23)
- 13:05～13:50 ZUMBA 古　田 (16)
- 14:00～14:45 ポジティブヨガ 古　田 (23)
- 19:30～20:15 ラテンエアロ 金山 (16)
- 20:25～20:45 30ヤードアップ スイングメソッド (23)

## 金

**プール**
- T7
- PL
- T8
- L3
- FR1
- ジュニアコース
- ジュニアコース

**スタジオ**
- 9:45～10:30 朝ヨガ 木　野 (23)
- 10:45～11:15 はじめてエアロ 木　野 (16)
- 11:30～12:15 ヨ　ガ 河　野 (23)
- 12:45～13:30 初級ステップ 甲　斐 (12)
- 星田運動教室 14:00～15:00 カキラ(有料) 高　田
- 19:25～20:10 ヨガ SAYAKO (23)

## 土

**プール**
- マスターズ
- T9
- ジュニアコース
- ジュニアコース
- ジュニアコース

**スタジオ**
- 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)
- 12:30～13:15 エアロバランス 木　野 (16)
- 18:30～19:15 筋コンディショニング 森 毎月1･3週目 スタジオ前の日程をご確認下さい (23)

## 日

**プール**
- ジュニアコース
- 第1･3週目 ベビー
- 1･3週目 自由遊泳 13:00-14:30
- 2･4週目 地域遊泳 12:00-14:00

**スタジオ**
- 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！ (16)
- 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！ (23)

**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

**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

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

### ☆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 |
| T2 | 12:30-13:00 | 初級 | バタフライを泳ごう |
| T3 | 13:00-13:30 | 初級 | 平泳ぎを泳ごう |
| G1 | 20:10-21:10 | 上級 | 夜のスイムエアロ |
| L1 | 12:30-13:30 | 中級 | 個人メドレー100m |
| T4 | 12:30-13:00 | 初級 | チャレンジ平泳ぎ |
| T5 | 13:00-13:30 | 初級 | 背泳ぎを泳ごう |
| L2 | 12:00-13:00 | 初級 | はじめてバタ平 |
| G2 | 12:00-13:00 | 中級 | 4泳法テクニック |
| T6 | 14:30-15:00 | 初級 | 週替りワンポイント |
| G3 | 19:45-20:45 | 中級 | コーチにおまかせ |
| PL | 13:30-14:00 | | プライベートレッスン |
| T7 | 10:30-11:00 | 初級 | バタフライ初級 |
| T8 | 11:30-12:00 | 中級 | バタフライ中級 |
| L3 | 12:00-13:00 | 上級 | 昼のスイムエアロ |
| 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 |
| | 9:00-10:00 | 無料 | マスターズ練習会 |
| T9 | 10:00-10:30 | 初級 | フィンスイム（第１、第3週目） |

### ☆お車でご来場の皆様へ
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。