



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

2025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
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													
										マスターズ			
										T 9		9:30～10:15 楽しくエアロ 2 甲斐 毎月2・3週目に 行います。	
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		ジュニア コース	
								10:00～10:30 膝腰ケアヨガ 岸野		23			
								10:45～11:30 はじめてエアロ 木野		16			
11:10～11:55 フラダンス 金山		16		10:45～11:30 楽しくエアロ 1 甲斐		16		10:45～11:30 らくらくエアロ 岸野		16		第1・3週目	
幼児 コース				ベビー				11:30～12:15 ヨガ 河野		23		ベビー	
								11:45～12:30 やさしいピラティス 種池		23		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！	
T 1				11:50～12:35 アロマヨガ 駒崎		23		12:30 ～13:15 アクアピクス 坂本		16		12:15～13:00 ウェープリング 木村 実施日は決まり次第 館内に告知します！	
T 2		12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 政木		23		12:50～13:20 ストレッチボール 久保		10		12:45～13:30 初級ステップ 甲斐		12	
T 3		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 政木		23		13:05～13:50 ZUMBA 古田		16	
								時間変更		T 6			
14:00～14:45 午後のピラティス 関子		16		13:50 ～14:35 アクアピクス 坂本				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	
				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				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		19:20～20:05 KaQiLa～カキラ～ 神田		23		19:30～20:15 フラダンス 金山		16		19:25～20:10 ヨガ SAYAKO		23	
				4週目は カキラサーロースに 変わります。									
G 1		20:15～21:00 シェイプエアロ 甲斐		16		20:25～21:00 アニマルフロー SAYAKO		16					
				ジュニア コース				G 3					
平日 最終入館 20:30まで 施設利用 21:00まで 完全退館 21:30													

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、13:00～14:00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。
詳しい内容はスタッフまでご確認ください。
フロントにて受付中！！

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

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

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	13:30-14:00	初級	週替りワンポイント
PL	14:00-14:30		プライベートレッスン
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
L3	12:00-13:00	上級	屋のスイムエアロ
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車中はご遠慮下さい。
- 一、第1駐車場が満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。