



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

2021年7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	
平日は最終入館 20:30まで 施設利用 21:00まで 完全退館 21:30となります。															
9:00	マスターズ														
9:30	カーディオ&トレーニング 生方														
10:00	P L	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 ロコモ腸活エクササイズ 岸野 16		9:45~10:30 朝ヨガ 木野 16		T 8		ジュニア コース		
10:30	T 6														
11:00	幼児 コース	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		10:50~11:30 背骨コンディショニング 前畑 16		10:45~11:30 らくらくエアロ 岸野 12		10:45~11:15 フラフープ 木野 7		P L		第1・3 ベビー		
11:30	T 7														
12:00	T 1	NEW 12:20~13:05 姿勢改善コアストレッチ 政木 16	11:50~12:35 ヨガ 河野 16		11:45~12:30 かんたんエアロ 前畑 12		11:45~12:30 やさしいピラティス 種池 16		ジュニア コース		T 7		11:15~12:00 ダンスエアロ 木村 毎月2週目に行います♪ 変更の場合は館内にて 告知します 12		
12:30	T 2	G 2 L 3													
13:00	T 3	12:30~13:15 アクアピクス 坂本													
13:30	L 1 L 2														
14:00	NEW 13:00~13:45 入門エアロ 岡本 12														
14:30	13:25~13:40 シニア体操														
15:00	P L														
15:30	13:50~14:35 アクアピクス 坂本														
16:00	13:50~14:50 星田運動教室 シニア コース														
16:30	14:00~14:45 午後のピラティス 岡子 16														
17:00	13:50~14:50 星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ(有料) 河野														
17:30	14:00~14:45 ポジティブヨガ 古田 16														
18:00	14:00~15:00 星田運動教室 カキラ(有料) 高田														
18:30	14:00~15:00 星田運動教室 カキラ(有料) 高田														
19:00	ジュニア コース														
19:30	T 4 T 5														
20:00	ジュニア コース														
20:30	T 4 T 5														
21:00	ジュニア コース														
21:30	ジュニア コース														
<p>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</p> <p>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</p> <p>★スイミングレッスンについて★ スイミングの指導コースをご希望の場合は、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。</p> <p>★無料水泳指導★ ※無料レッスンは当面の間中止させていただきます。</p> <p>星田運動教室好評実施中!! 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)</p>															

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ことが多くなります。音量を抑えてのレッスンにご協力をお願いします

☆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。HP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