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　2023年10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
- 10:00～10:40 腰痛体操 政　木 (23)
- 11:10～11:55 フラダンス 金　山 (16)
- 12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 政　木 (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)
- 内容変更 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 堀　川 (23)
- 星田運動教室 14:00～15:00 フラダンス（有料） 金　山
- 19:20～20:05 姿勢改善コアストレッチ 政　木 (23)
- 20:15～21:00 サルセーション AYA (16) 大好評

4週目はカキラサーロスに変わります。

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)
- 時間変更 10:55～11:40 背骨コンディショニング 前　畑 (23)
- 時間変更 11:50～12:35 かんたんエアロ 前　畑 (16)
- NEW 12:50～13:20 ストレッチポール 久　保 毎月1.3週目に行います。 (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)

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 はじめてヨガ 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)
- 内容変更 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 パワーヨガ 水戸守 (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
- 内容変更 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 嘉 毎月1・3週目 スタジオ前の日程をご確認下さい (23)

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

プール
- ジュニアコース
- 第1・3週目 ベビー
- 第2・4週目 地域遊泳

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

☆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
地域遊泳時間は、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）

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
PL	10:00-10:30		プライベートレッスン

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	マスターズ初級

T6	14:30-15:00	初級	あなたのお悩み解決
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。