

プール&スタジオ タイムテーブル (最終チェックインは閉館の1時間前までです)

	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														
10:00	無料レッスン 無料	10:00~10:40 腰痛体操		9:50~10:20 やさしいピラティス 種池		10:00~10:30 はじめてエアロ30 甲斐		10:00~10:30 フロアバレエ 政木		無料 10:15~11:15		マスターズ G9	9:30~10:30 おはよう! 太極拳 阿達	
10:30				10:40~11:30 シェイプエアロ 甲斐				10:45~11:35 らくらくエアロ 岸野		有料 PL				
11:00		11:10~12:00 フィットネスフラ 金山				11:10~12:00 エアロファン 前畑								
11:30						12:20~13:10 ピラティス 大西		12:30~13:15 アクアピクス 坂本		L5 L6 L7			11:30~12:30 バランスピラティス 園子	
12:00	G1 L1	12:30~13:00 背筋ピン スタッフ		11:50~12:50 ヨガ 河野										
12:30			L2 L3											
13:00	13:10~13:55 有料歩行	13:30~13:50 シニア体操		13:20~13:40 筋コンディショニング スタッフ										
13:30														
14:00	14:00~15:00 シニアコース	14:00~14:50 午後のピラティス 園子	13:50~14:35 アクアピクス 坂本	星田運動教室 14:00~15:00 フラダンス 金山	13:50~14:50 シニアコース	星田運動教室 13:50~15:00 ヨガ 河野	有料 G4	14:00~15:00 ヨガ 古田	無料レッスン				12:30~13:20 らくらくエアロ 木野	
14:30				有料プログラム!!		有料プログラム!!								
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30		19:10~20:10 KaQiLa~カキラ~ 神田		19:20~20:05 フロアバレエ 政木		18:50~20:35 アクアピクス 安原		19:00~19:20 筋コンディショニング 生方						
20:00														
20:30	G2	20:20~21:10 シェイプエアロ 甲斐		20:15~21:05 ピラティス 大西				20:10~21:00 ポディコンディショニング 生方						
21:00														
21:30														
22:00														

2015年8月~

お知らせ

このタイムテーブルの内容は、都合により変更することがあります。その際は、館内掲示などでお知らせ致します。ご了承下さい。

★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、別途登録が必要です。詳しくはフロントまで...

★無料水泳指導★

月曜日・金曜日の朝と昼に無料指導を実施!!どうぞお気軽にご参加下さい。

★有料30分レッスン★

星田運動教室好評開催中!!
火曜日 14:00~15:00
水曜日 13:50~15:00
金曜日 14:00~15:00
詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。
※有料プログラムです。無料体験受付中!

コミュニティ星田ふれあいクラブ

<http://www.kikoh-sports.com/hoshida/>

☆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車車はご遠慮下さい。第1駐車場満車の際は、第2駐車場をご利用下さい。