



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
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			
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				10:55～11:40 背骨コンディショニング 前畑		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！	
								内容変更					
				11:50～12:35 アロマヨガ 駒崎		23		11:50～12:35 エアロファン 前畑		16			
T 1								12:30 ～13:15 アクアピクス 坂本					
T 2		12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 政木		23		T 4		12:50～13:20 ストレッチボール 久保		10		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 3		13:15～13:35 30ヤードアップ スイングメソッド		23		T 5		13:25～13:40 シニア体操				1・3週目 自由遊泳 13:00～14:30	
								P L		13:05～13:50 ZUMBA 古田		23	
内容変更				13:50 ～14:35 アクアピクス 坂本				T 6		F R 1			
14:00～14:45 ボルトブラ 園子		16		星田運動教室 14:00～15:00 フラダンス(有料) 金山				P L					
ジュニア コース										星田運動教室 14:00～15:00 カキラ(有料) 高田		23	
										ジュニア コース			

☆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
PL	13:15～13:45		プライベートレッスン

T6	13:30～14:00	初級	週替わりワンポイント
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。