



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10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			
				9:45～10:30 KaQiLa～カキラ～ 神 田		10:00～10:30 はじめてエアロ 甲 斐		9:45～10:30 朝ヨガ 木 野		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								10:00～10:30 膝腰ケアヨガ 岸 野				16	
				10:45～11:30 楽しくエアロ 1 甲 斐				10:45～11:30 らくらくエアロ 岸 野					
幼児 コース		ベビー				幼児 コース		10:55～11:40 背骨コンディショニング 前 畑		P L		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！	
11:10～11:55 フラダンス 金 山								11:45～12:30 やさしいピラティス 種 池		T 8		16	
T 1				11:50～12:35 アロマヨガ 駒 崎		11:50～12:35 エアロファン 前 畑				L 3		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！	
12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 政 木		T 4				12:45～13:35 ストレッチボール 久 保		12:30 ～13:15 アクアピクス 坂 本				1・3週目 自由遊泳 13:00～14:30	
T 2				13:00～13:30 腰痛体操 政 木				13:05～13:50 ZUMBA 古 田		F R 2		2・4週目 地域遊泳 12:00～14:00	
T 3		13:15～13:35 ほくして 股関節リセット		T 5		星田運動教室 13:50～15:00 ヨ ガ (有料) 河 野		T 6				16	
内容変更				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 (有料) 金 山		P L		星田運動教室 14:00～15:00 カキラ (有料) 高 田			
14:00～14:45 ボルトブラ 園 子								14:00～14:45 ポジティブヨガ 古 田		ジュニア コース		16	
		13:50 ～14:35 アクアピクス 坂 本										15:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
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		16:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												17:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												18:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												19:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												20:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												21:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												22:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												23:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												24:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												25:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												26:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												27:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												28:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												29:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												30:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												31:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												32:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												33:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												34:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												35:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												36:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												37:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												38:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												39:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												40:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												41:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												42:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												43:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												44:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												45:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												46:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												47:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												48:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												49:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												50:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												51:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												52:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												53:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												54:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												55:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												56:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												57:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												58:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												59:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												60:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												61:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												62:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												63:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												64:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												65:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												66:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												67:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												68:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												69:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												70:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												71:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												72:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												73:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												74:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												75:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												76:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												77:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												78:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												79:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												80:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												81:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												82:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												83:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												84:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												85:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												86:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												87:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												88:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												89:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												90:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												91:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												92:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												93:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												94:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												95:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												96:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												97:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												98:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												99:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												100:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												101:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												102:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												103:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												104:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												105:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												106:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												107:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												108:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												109:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												110:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												111:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												112:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												113:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												114:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												115:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												116:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												117:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												118:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												119:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												120:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												121:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												122:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												123:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												124:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												125:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												126:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												127:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												128:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												129:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												130:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで 完全退館 17:00	
												131:00 最終入館 16:00まで 施設利用16:30まで	

★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
FR1	13:40～14:00	無料	初心レッスン

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
FR2	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。