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　2024年4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		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											マスターズ		ジュニアコース	
30				9:45～10:30 KaQiLa～カキラ～ 神　田 23						9:45～10:30 朝ヨガ 木　野 23		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		
10:00		10:00～10:40 腰痛体操 政　木 23				10:00～10:30 はじめてエアロ 甲　斐 16		10:00～10:30 膝腰ケアヨガ 岸　野 23			T9			
30				10:45～11:30 楽しくエアロ　1 甲　斐 16		10:55～11:40 背骨コンディショニング 前　畑 23		10:45～11:30 らくらくエアロ 岸　野 16	T7	10:45～11:15 はじめてエアロ 木　野 16				
11:00	幼児コース	11:10～11:55 フラダンス 金　山 16	ベビー		幼児コース		ベビー		PL		ジュニアコース		第1・3週目 ベビー	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
30				11:50～12:35 アロマヨガ 駒　崎 23		11:50～12:35 かんたんエアロ 前　畑 16		11:45～12:30 やさしいピラティス 種　池 23	T8	11:30～12:15 ヨ　ガ 河　野 23				
12:00	T1	12:15～13:00 姿勢改善コアストレッチ 政　木 23			G2 L2				L3				第2・4週目 地域遊泳	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
30	T2		L1 T4			変更 12:50～13:20 ストレッチポール 久　保 毎週実施に変更になります 10	12:30 ～13:15 アクアビクス 坂　本			12:45～13:30 初級ステップ 甲　斐 12		12:30～13:15 エアロバランス 木　野 16		
13:00	T3	13:15～13:35 30ヤードアップ スイングメソッド 23	T5	担当変更 13:00～13:30 腰痛体操 森　本 23		13:25～13:40 シニア体操		13:05～13:50 ZUMBA 古　田 16						
30			13:50 ～14:35 アクアビクス 坂　本		13:50 ～14:50 シニアコース	星田運動教室 13:50～15:00 ヨ　ガ（有料） 河　野	PL		FR1					
14:00		14:00～14:45 午後のピラティス 図　子 16		星田運動教室 14:00～15:00 フラダンス（有料） 金　山				14:00～14:45 ポジティブヨガ 古　田 23		星田運動教室 14:00～15:00 カキラ（有料） 高　田	ジュニアコース			
30							T6							
15:00														
16:00	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					
17:00														
18:00											ジュニアコース	18:30～19:15 筋コンディショニング 轟 毎月1・3週目 スタジオ前の日程をご確認下さい 23		
19:00	ジュニアコース	19:20～20:05 KaQiLa～カキラ～ 神　田 4週目はカキラサーロスに変わります。 23	ジュニアコース	19:20～20:05 姿勢改善コアストレッチ 政　木 23	ジュニアコース		ジュニアコース		ジュニアコース	NEW 19:25～20:10 ヨガ SAYAKO 23				
30						19:30～20:15 フラダンス 金　山 16	G3	19:30～20:15 ラテンエアロ 金山 16						
20:00	G1	20:15～21:00 シェイプエアロ 甲　斐 16		大好評 20:15～21:00 サルセーション AYA 16		20:25～20:55 アニマルフロー SAYAKO 16		20:25～20:45 30ヤードアップ スイングメソッド 23						
30														
21:00														
30														

平日　最終入館 ２０：３０まで　施設利用２１：００まで　完全退館 ２１：３０

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）

☆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
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	4泳法テクニック
T6	14:30-15:00	初級	週替りワンポイント
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。