

2026年度 健康づくり教室（月）

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	★21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	★26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	★				

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	★22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：10:00～11:00
 受講料：6,600円（税込）/8回
 体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 FRP (月)

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	★28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					7	8
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	★8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：11:15~12:15
 受講料：6,600円(税込)/8回
 体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 シニア楽しく体操

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	★28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					★	★
★	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	★8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★29	★30	★31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：13:30~14:45
 受講料：7,150円(税込)/8回
 体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 かんたんエアロ

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
					31	30
29	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	★4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	★9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	★15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：9：30～10：30

受講料：6,600円（税込）/8回 6期 5,810円（税込）/7回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 ストレッチヨガ

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	★4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	★8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：10：45～11：45
 受講料：6,600円(税込)/8回
 体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 フラダンス

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5★	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3★	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8★	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1★	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14★	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：13：45～14：45

受講料：7,700円(税込)/8回 6期 6,790円(税込) / 7回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 女性のための健康教室

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	★28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
					★	★
★	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	★26	27	28	★29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	★29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	★27	28
29	30	★				

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	★22	23	24	★25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	★	★	★	★	★

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	★26	27
28	29	★30	31			

時間：9：45～11：45

受講料：週1回6,060円（税込）／8回 週2回8,100円（税込）／16回

体験利用料：510円（税込）／お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 はじめての卓球

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
					8	9
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	★4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	★23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	★2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	★22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	★30	31			

時間：10:00~11:30

受講料：6,870円(税込)/8回 6期 3,440円(税込) / 4回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合もございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 レディースバレーボール

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	7	⑧	9	10	11
12	13	14	⑮	16	17	18
19	20	21	⑳	23	24	25
26	27	28	㉑	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	7	⑧	9	10	11
12	13	14	⑮	★16	17	18
19	20	21	㉒	23	24	25
26	27	28	㉓	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	⑦★	8	9	10
11	12	13	⑭	15	16	17
18	19	20	㉑	22	23	24
25	26	27	㉒	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					31	31
1	4	5	⑥	7	8	9
10	11	12	⑬	14	15	16
17	18	19	㉑	21	22	23
24	25	26	㉒	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	⑥	7	8	9
10	11	12	⑬	14	15	16
17	18	19	㉑	★21	22	23
24	25	26	㉒	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	⑤	6	7	8
9	10	11	⑫	13	14	15
16	17	18	⑲	20	21	22
23	24	25	㉒	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	③	4	5	6	7
8	9	10	⑪	12	13	14
15	16	17	⑱	19	20	21
22	⑳	24	㉑	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	16	㉑	★18	19	20
21	22	㉒	㉑	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	16	⑱	18	19	20
21	22	㉒	㉑	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑱	17	18	19
20	21	㉒	㉑	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑱	★17	18	19
20	21	㉒	㉑	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	16	⑱	18	19	20
21	㉒	㉑	㉑	25	26	27
28	29	30	31★			

時間：10:00~12:00

受講料：6, 870円（税込）/8回 6期 5, 160円（税込）/ 6回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 レディース体操

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	★23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	★28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	★28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	★23	24	25	★26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	★		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	★		

時間：10:30~11:45

受講料：6,060円(税込)/8回

6期 6,820円(税込)/9回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 健康づくり教室（水）

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<<期の最終日>>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					31	31
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	★6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	★4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	★4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	★3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	★		

時間：13:00~14:00

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保障するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 背骨コンディショニング

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	7	⑧	9	10	11
12	13	14	⑮	16	17	18
19	20	21	⑳	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	★23	24	25
26	27	28	⑳	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
4	5	6	⑦	8	9	
10	11	12	⑬	14	15	16
17	18	19	⑳	21	22	23
24	25	26	㉑	★28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	⑥	7	8	9
10	11	12	⑬	14	15	16
17	18	19	⑳	21	22	23
24	25	26	㉑	★28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	⑤	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	⑱	20	21	22
23	24	25	㉒	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	★26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑯	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	⑳	★		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	⑯	17	18	19
20	21	22	㉒	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	★		

時間：9：30～10：30

受講料：6,600円(税込)/8回 6期 7,425円(税込)/9回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 レディースバドミントン

1期・3期・5期

2期・4期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16★	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21★	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26★	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4★	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17★	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25★	26	27
28	29	30	31			

時間：初中級10:00~11:45 ・ 中上級12:15~14:00
 受講料：6,870円(税込)/8回 6期 4,300円(税込)/5回
 体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 体カアップトレーニング

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	★29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	★27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	★25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	★26	27
28	29	30	31			

時間：9：10～10：10

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 FRP (木)

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：10:30~11:30
 受講料：6,600円(税込)/8回
 体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。
 ※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。
 ※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。
 ※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館
 TEL (072) 263-2622

2026年度 健康づくり教室（木1）

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：13:00~14:00

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 健康づくり教室（木2）

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：19:00~20:00

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 エアロ&コンディショニング

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<<期の最終日>>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	★17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	★29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	★13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	★18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	★26	27
28	29	30	31			

時間：19：15～20：15

受講料：6,060円（税込）/8回 6期 6,820円（税込）/9回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合もございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 卓球（初級）

1期・3期・5期 2期・4期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31★	

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30★	31

日	月	火	水	木	金	土
					8	9
1	4	5	6	7	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時 間：10:00~11:30

受講料：6,870円（税込）/8回 6期 1,720円（税込） / 2回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 社交ダンス

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	★25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	★3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	★30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	★30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	★28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	★27
28	29	30	31			

時間：10:15~11:15

受講料：6,600円(税込)/8回 6期 5,810円(税込)/7回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 バレエエクササイズ

1期・3期・5期 2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	★25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	★30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	★30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	★28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	★26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	★27
28	29	30	31			

時間：9：10～10：10

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 KMワークアウト

1期・3期・5期
2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：10:30~11:30

受講料：6,600円(税込)/8回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保障するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 プラティスビューティー少人数

1期・3期・5期
7期・9期・11期

2期・4期・6期
8期・10期・12期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<期の最終日>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					31	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：15:30~16:30

受講料：7,700円(税込)/4回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合がございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 ボディケア教室

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<<期の最終日>>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1★
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28★
29	30					

※11/7は多目的1

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26★
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26★	27
28	29	30	31			

時間：9：30～10：30

受講料：6,600円（税込）/8回

体験利用料：510円（税込）/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合もございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622

2026年度 ヨガ教室

1期・3期・5期

2期・4期・6期

※継続・退会手続きに関しましては、★印<<期の最終日>>までにフロントにてお願いいたします。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※11/7は多目的1

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

時間：10:45~11:45

受講料：6,600円(税込)/8回

体験利用料：510円(税込)/お一人様1回限り ※前日までにご予約ください

※上記スケジュールは予定であり年度を通して教室の開催を保証するものではありません。

※年度途中であってもやむを得ず受講料を改定したり教室を閉講する場合もございますので予めご了承ください。

※お申込み後の受講料は、原則返金いたしかねます。

※休講に伴う教室の振替・返金は基本的にはおこないませんので予めご了承ください。

高石市立総合体育館

TEL (072) 263-2622