

| | 月曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | | | | | | |
|-------|-----|--|------------------------------|---|--------------------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------------|--|---|---|---|---------------------------------------|-------|----------|------|------|------|----|
| | | 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 | | | | | | | |
| 9:00 | 休館日 | | | | | | | | | | | 朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15 | | 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | はじめてエアロ 西中 10:00～10:45 | | | | 健美操 大城 9:45～10:45 | | ZUMBA 上利 9:30～10:15 | | 空手 教室 A 9:40～10:40 | | 朝Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 10:15～11:30 | ファンクショナル・ ローラー・ピラティス ちさこ 10:30～11:30 | 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | | かんたんエアロ 西中 11:00～11:45 | | ヨガ 松本 11:15～12:15 | | BODYBALANCE 山下 11:00～11:45 | | オリジナルケア 上利 10:30～11:30 | | 空手 教室 B 10:45～11:45 | | | | 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | ヨガ 松本 12:30～13:30 | | | | | | | | | | | | 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | ベリーダンス 古俣 14:00～15:00 | | | | | | 大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45 | | | | BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | 幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30 | | 幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30 | ヨガ 吉田 14:30～15:30 | 幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30 | | 太極拳 森田/神藤 15:00～16:00 | 幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30 | | 幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | 幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45 | kidsヒップホップ A 甲田 15:40～16:40 | 幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45 | | 幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45 | | | 幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45 | | 幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45 | YOGA 辻本 19:00～20:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | kidsヒップホップ B 甲田 16:50～17:50 | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | A れい 16:30～17:30 | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | A れいな 16:30～17:30 | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | ★7月30日(火)～8月2日(金)★ 夏休み短期水泳教室を行います。 | | | | | | |
| 18:00 | | | | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | kidsヒップホップ C 甲田 18:00～19:00 | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | B れい 17:45～18:45 | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | B れいな 17:45～18:45 | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | | Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15 | | | 2024年 7月 | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 20:00 | | ファンクショナル・ ローラー・ピラティス YUKI 19:30～20:30 | パワフルアクア 梅津 19:30～20:15 | ヨガ 梅津 19:30～20:30 | 大人水泳教室 1～2コース使用 19:30～20:30 | ヨガ 有門 19:30～20:30 | | | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | | | | | | | | | | | | | 28 | 29 | 30 | 31 | 8月1日 | 8月2日 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 休館日 | 短期教室 | 短期教室 | 短期教室 | 短期教室 | | |

午後9時で閉館です。

※ 担当者が変更となる場合がございます。

あらかじめ、ご了承ください。



・・・無料プログラム(施設利用料でどなたでも参加できます。)

カラー・・・有料プログラム(予め、お申込みが必要です。)

※今月は無料プログラムの実施はございません。URL =>>>http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/takaishi/

大阪府高石市綾園4-5-28

TEL072-267-1223