

10月のカレンダー

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	休館日
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	休講日（プール、ジムは通常営業）
11	日	
12	月	休館日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	休館日
20	火	スイミング進級テスト
21	水	スイミング進級テスト
22	木	スイミング進級rテスト
23	金	スイミング進級テスト
24	土	スイミング進級テスト
25	日	
26	月	休館日
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

ヨガ・ピラティス
空手・ダンス・ズンバ太極拳
など多様な教室開講中！

あなたにピッタリの
教室がきっと
見つかる！

都度利用OK
マシンジム利用料金
大人 630円
回数券(11回分で一回お得)
6,300円

プールも
都度利用が可能です。
プール大人1時間270円
小人1時間130円

ホームページ
をチェック！

推しスポウたかいし
トレーニングマシン
選手権

皆さんの日頃利用されている、
お気に入りの、オススメの
押しマシンを教えてください！
気になっているマシンでもOKです！



投票しよう！



整える系

2026年10月1日～投票開始

子ども水泳教室

- お子様の習い事にお困りの方はスポラでスイミングを始めてみませんか？

日時：火曜日～土曜日

定員：各クラス異なります。※詳しくは受付まで

料金：2ヵ月 6,600円（税込み）

時間：14:30～19:15

～ ご不明な点がございましたら、お気軽に施設にお問い合わせください ～

高石市ふれあい健康増進センター TEL072-267-1223