

9月のカレンダー

1	火	
2	水	プールのみ営業時間 13:00～21:00
3	木	
4	金	カラダ改善ピラティス【クラスオープン！】
5	土	プール・マシンジム どちらも都度利用可能 プール 270円～ マシンジム 630円～
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	プールのみ営業時間 13:00～21:00
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	秋が来る スポラで運動 してみよう
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	ヨガ、 ピラティスなど 人気教室多数！
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	休館日 敬老の日
22	火	水泳教室進級テスト 国民の休日
23	水	水泳教室進級テスト 秋分の日
24	木	水泳教室進級テスト
25	金	水泳教室進級テスト
26	土	要チェックです！
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

増設！ カラダ改善ピラティス

●人気教室のカラダ改善ピラティスが増設！

無理なく身体を動かしながら姿勢改善や筋力アップを目指すプログラムです。初めての方や運動が苦手な方も安心してご参加いただけます！

曜日：金曜日

時間：13:30～14:30

場所：マシンジムスタジオ

定員：20名

料金：2ヵ月 税込み6,600円（計8回）



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

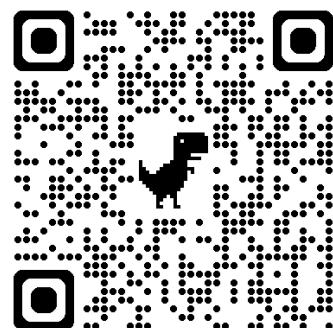
料金：2ヵ月 6,600円（税込み）

時間：14:30～19:15



インスタ

ホームページ



～ 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