カモンたかいし(高石市立総合体育館)スポーツ教室タイムスケジュール

2025.9.1～

	月				火	水				木				金			土		
	アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	柔道場		アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	柔道場	アリーナ	多目的ホール2	柔道場	軽運動室	アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	アリーナ	多目的ホール2	軽運動室
9:00																			
9:30			かんたんエアロ(三上)					背骨コンディショニング		体カアップトレーニング(山下尚子)					バレエエクササイズ(有門)				ボディケア教室(三上)
10:00	健康づくり教室(三戸)		9:30-10:30	女性のための健康教室(山下)				9:30-10:30(和田)		9:10-10:10									9:30-10:30
10:30	10:00-11:00																		
11:00			ストレッチヨガ(桑山)																
11:30			10:45-11:45	9:45-11:45															
12:00																			
12:30																			
13:00			ファンクショナルローラーピラティス																
13:30			12:15-13:15(和田)																
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			

休館日

各教室の色のご案内
 《お子様向け教室》 《大人向け教室》

《各教室の体験のご案内》
 各教室の定員内でお一人様1回に限り可能
 1回510円(税込)

※休館日…毎週火曜日・年末年始(12月29日～1月3日)、日曜日は教室の実施はございません。なお教室のご受講は別途お申し込みが必要です。その際にあらためて実施スケジュールをご確認ください。

22:30閉館