

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

2025.4.1～

	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																			
10:00		NEW 健康づくり 教室 (三戸) 10:00-11:00	かんたん エアロ (三上) 9:30-10:30	女性のための 健康教室 (山下)				背骨 コンディ ショニング 9:30-10:30 (和田)											ボディケア 教室 (三上) 9:30-10:30
10:30																			
11:00			ストレッチ ヨガ (桑山) 10:45-11:45																ヨガ 教室 (山下尚子) 10:45-11:45
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00			NEW ファンクショナル ローラー ピラティス (和田) 12:15-13:15																チアダンス (A) (Chinami) 12:30-13:30
13:30	NEW シニア楽しく 体操 (加藤) 13:30-14:45																		
14:00			フラダンス (ジーンズアロハ スタジオ) 13:45-14:45																チアダンス (B) (Chinami) 13:40-14:40
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00	ジュニア フットサル (A) 16:00-17:00 (シュライカー大阪)																		ジュニア 器械体操 (C) 14:00-14:50 (リベラル体操クラブ)
16:30																			ジュニア 器械体操 (D) 15:00-16:00 (リベラル体操クラブ)
17:00																			ジュニア 器械体操 (E) 16:10-17:20 (リベラル体操クラブ)
17:30	ジュニア フットサル (B) 17:15-18:25 (シュライカー大阪)																		
18:00																			
18:30																			
19:00	ジュニア フットサル (C) 18:40-20:00 (シュライカー大阪)	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)
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			

※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