

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) 9:45-11:45															
10:30																			
11:00			ストレッチヨガ (桑山) 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																
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																
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)																		
16:30																			
17:00	ジュニアフットサル (B) 17:15-18:25 (シュライカー大阪)																		
17:30																			
18:00	ジュニアフットサル (C) 18:40-20:00 (シュライカー大阪)																		
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			

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