

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

2025.10.1～

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					休館日														9:00		
30																				30	
10:00			かんたん エアロ (三上)	女性のための 健康教室 (山下)					背骨 コンディ ショニング		体力アップ 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	
30	健康づくり 教室 (三戸)	9:30-10:30							9:30-10:30	レディース バドミントン (初中級)	9:10-10:10	女性のための 健康教室 (山下)		卓球 (初級)					9:30-10:30	30	
11:00	10:00-11:00	ストレッチ ヨガ (桑山)				レディース バレーボール (大阪府家庭人 バレーボール連盟)	レディース 体操 (應治)			ファンクショナル ローラー ピラティス	10:30-11:30			10:00-11:30	社交ダンス (田中)		KM ワークアウト (吉川)	ビョラティスビョーティー 少人数 (東峯)		ヨガ 教室 (山下尚子)	11:00
30		10:45-11:45	9:45-11:45				10:30-11:45		10:00-11:45	(和田)	9:45-11:45					10:15-11:15	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45-11:45	30	
12:00	ファンクショナル ローラー ピラティス					10:00-12:00														12:00	
30	11:15-12:15 (和田)																			30	
13:00											レディース バドミントン (中上級)							チアダンス (A) (Chinami)		13:00	
30								健康づくり 教室 (栗林)			(原田・歌野・ 兵頭)	健康づくり 教室 (吉川)						12:30-13:30		30	
14:00	シニア楽しく 体操	フラダンス						13:00-14:00		12:15-14:00	13:00-14:00						チアダンス (B) (Chinami)		14:00		
30	(加藤)	(ジーンズアロハ スタジオ)																13:40-14:40		30	
15:00	13:30-14:45	13:45-14:45																		15:00	
30												子供体育 教室(A)								30	
16:00	ジュニア フットサル (A)						ジュニア ダンス (A)			ジュニア 器械体操(A)		子供体育 教室(B)	(大西)				ジュニア 器械体操 (D)			16:00	
30	16:00-17:00						15:30-16:20			16:00-16:50		16:00-17:00					ジュニア 器械体操 (E)			30	
17:00	(シュライカー大阪)						(多田)			(リベラル体操クラブ)						ジュニア ヒップホップ	ジュニア 器械体操 (E)			17:00	
30							ジュニア ダンス (B)							ジュニア バドミントン (初中級)		16:20-17:20	16:10-17:20			30	
18:00	ジュニア フットサル (B)						16:30-17:30			ジュニア 器械体操(B)				(小谷・日下)		(NACO)	(リベラル体操クラブ)			18:00	
30	17:15-18:25						(多田)			17:00-18:00				16:30-18:00						30	
19:00	ジュニア フットサル (C)	各教室の色のご案内					ジュニア ダンス (C)			(リベラル体操クラブ)										19:00	
30	18:40-20:00	《お子様向け教室》 《大人向け教室》				17:40-18:40			バレーボール スクール (A) (堺プレイザーズ)	健康づくり 教室 (吉川)			ジュニア バドミントン (中上級)			《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)			30		
20:00	(シュライカー大阪)					ジュニア ダンス (D)			18:30-19:45	19:00-20:00		エアロ& コンディ ショニング	18:15-19:45						20:00		
30						18:50-20:00			バレーボール スクール (B) (堺プレイザーズ)			19:15-20:15							30		
21:00						(Chinami)			19:45-21:00			(石田)							21:00		