



スポーツ教室ガイド

カモンたかいしへようこそ！



カモンたかいしでは、多彩なスポーツ教室をご用意しております。どんな教室に参加できるの？費用は？等、初めての方に分かりやすく致しました！！
ご参考いただき、是非スポーツライフをお楽しみください♪



こんな時どうすれば ??? お悩み解決Q&A

Question どのような教室がありますか？

Answer

大人向け26教室、子ども向け24教室
ございます。開催クラス詳細は右記QR
よりご覧ください。



※PDFに遷移します

Question 見学・体験はできますか？

Answer

見学は教室開催時に随時可能です。体験は一部
教室を除き1回510円(税込)でご参加いただけ
ます。どちらも事前に施設までお問合せください。

Question 開催スケジュールは？

Answer

ご入会時に年度分の開催スケジュールをお渡
しします。開催日が事前に分かる為、ご自身の
スケジュールが立てやすくなります。

Question “期”とは何ですか？

Answer

月謝〇円(月4回)という施設も多いですが、
カモンでは1期4回～8回(約1ヶ月～3ヶ月)という受
講料設定の為、お得に・長く受講できます。

Question 費用はいつまでに支払いが必要？

Answer

各期の最終日までに翌期分をフロントにて
お支払いください。現金のみの取り扱いと
なります。

Question 休会制度はありますか？

Answer

休会制度はございません。ご参加希望月までに再度
フロントにてお手続きください。その際、定員となっ
ている場合はキャンセル待ちとしてお待ちいただきます。

Question 担当はコナミのスタッフですか？

Answer

1部教室はコナミスタッフが担当しております。
◆健康づくり教室 ◆ファンクショナルローラーピラティス
◆背骨コンディショニング ◆KMワークアウト ◆ピラティス・ユティアー少人数
※その他クラスは外部講師です。

Question お休み連絡は必要ですか？

Answer

お休みが判明した時点で施設までご連絡ください。
何か講師へお伝えする事があれば、その際にお申し
出ください。ご連絡させていただきます。

その他ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せくださいませ。(☎072-263-2622)

大人から子どもまで参加できる、**50** 教室開講中！

カモン



スポーツ教室



チアダンス

阪神タイガース「タイガースガールズ」(2018～2021)でも活躍したコーチが本格的で楽しいレッスンをを行います。



開催日時 / 対象

【A】 土 12:30～13:30 / 年中～小学3年生

【B】 土 13:40～14:40 / 小学4年生以上

定員

各15名

参加費

1期4回

担当

Chinami

各5,100円(税込)

ジュニア バドミントン

バドミントンの基本技術からゲームができるまでの技術の習得と応用技術の習得および、さらなる体力づくりをします。

開催日時

【初中級】 金 16:30～18:00 / 小学2年生～中学生

【中上級】 土 18:15～19:45 / 小学2年生～中学生

定員

【初中級】 35名

参加費

1期8回

担当

【初中級】 小谷・日下

【中上級】 20名 各5,500円(税込) 【中上級】 小谷



FRP

ファンクショナル
ローラーピラティス

円形状のフォームローラーを使用し姿勢を改善し
身体の機能を引き出します。

開催日時 / 対象

月 11:15～12:15 / 一般男女

木 10:30～11:30 / 一般男女

定員

各15名

参加費

各1期8回6,600円(税込)

担当

和田



社交ダンス

初めての方大歓迎の入門クラス！ダンスに慣れるまでは動きやすい服装と一般的な運動シューズで気軽に参加できます。

開催日時

金 10:15～11:15 / 一般男女

定員

30名

参加費

1期8回

担当

田中

各6,600円(税込)

※日本プロフェッショナルダンス教師協会大阪に所属



大人スポーツ教室
カレンダー2025



※PDFに遷移します

子どもスポーツ教室
カレンダー2025



※PDFに遷移します

カモン たかいし
営業時間 月・水～日・祝
火曜日 休館日

高石市立
総合体育館
9:00～22:30

☎ 072-263-2622
電話受付時間 9:00～22:00



公式ホームページはこちら



公式Instagramはこちら