

	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日							
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール						
9:00	休館日		3階体操場実施 おはようローラー・ピラティス ちさこ 9:30～10:30	スポラ健康教室 10:00～11:00	全面貸出 9:00～13:00 3日 13:00～営業		全面貸出 9:00～13:00 4日 13:00～営業				朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15		障がい者(児)水泳教室	9:00					
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00～10:45	大人水泳教室 (奥2コース使用) 10:30～11:30	カラダ改善 ピラティス 椎名 10:00～11:00		健美操 大城 9:45～10:45		ZUMBA 上利 9:30～10:15		空手 教室 A 9:40～10:40	朝Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 10:15～11:30	ファンクショナル・ ローラー・ピラティス ちさこ 10:30～11:30		10:00					
11:00		かんたんエアロ 西中 11:00～11:45		ヨガ 松本 11:15～12:15		BODYBALANCE 山下 11:00～11:45		オリジナルケア 上利 10:30～11:30		空手 教室 B 10:45～11:45				11:00					
12:00								スポラ健康教室 10:00～11:00 12:00～13:00			大人水泳教室 (奥1コース使用) 11:45～12:45			12:00					
13:00		ヨガ 松本 12:30～13:30				スポラ健康教室 10:00～11:00 12:30～13:30		3階体操場実施 モーニングヨガ 松本 9:30～10:30		スポラ健康教室 13:00～14:00	BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30			13:00					
14:00		ベリーダンス 古侯 14:00～15:00	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30		ヨガ 桑山 14:30～15:30		幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30		幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	YOGA 辻本 19:00～20:00							
15:00			幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	kidshiphop A 甲田 15:40～16:40		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45		太極拳 森田/神藤 15:00～16:00		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45								
16:00			Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidshiphop B 甲田 16:50～17:50		Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00				Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidsストリートダンス A 山口 16:00～17:00		Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	9月 学校プール貸出による営業時間変更				
17:00			Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	kidshiphop C 甲田 18:00～19:00		Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15		初めてのこどもバレエC 18:45～19:15		Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	kidsストリートダンス B 山口 17:10～18:10		Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	【プール営業時間】3日4日 13:00～21:00 マシンジムは記載日程も通常営業しております。				
18:00		スポラ健康教室 10:00～11:00 18:00～19:00										kidsストリートダンス C 山口 18:20～19:20			2025年 9月				
19:00			ファンクショナル・ ローラー・ピラティス 和田 19:30～20:30	パワフルアクア 青木 19:30～20:15		ヨガ 梅津 19:30～20:30		大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30		ヨガ 有門 19:30～20:30	大人上級水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30								
20:00												映像レッスン 施設利用料で参加できます 18:30～20:00			BODYBALANCE 山下 19:45～20:30	大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30			
21:00		午後9時で閉館です。																	

※ 担当者が変更となる場合もございます。
あらかじめ、ご了承ください。



・・・無料プログラム(施設利用料でどなたでも参加できます。)
カラー・・・有料プログラム(予め、お申込みが必要です。)

大阪府高石市綾園4-5-28

TEL 072-267-1223

※今月は無料プログラムの実施はございません。URL ⇒⇒⇒<http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/takaishi/>