

	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		
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	スポラ 健康教室 10:00～11:00		3階体操場実施 モーニングヨガ 松本 9:30～10:30		朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15	1日8日実施 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	ちさこ 9:30～10:30 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		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	太極拳 森田/神藤 15:00～16:00	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	14:00
15:00			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	ヨガ 桑山 14:30～15:30	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		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	15:00
16:00			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 Hip Hop A Yuuki 16:45～17:45	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	16:00
17:00			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 Hip Hop B Yuuki 18:00～19:00	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	17:00
18:00		スポラ 健康教室 10:00～11:00 18:00～19:00	スポラ 健康教室 10:00～11:00 18:00～19:00	ヨガ 安部 19:30～20:30	大人上級 水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30	映像 レッスン 施設利用料で 参加できます 18:00～20:00		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 C 山口 18:20～19:20	20:00
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	ヨガ 安部 19:30～20:30	大人上級 水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30			大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30		BODYBALANCE 山下 19:45～20:30	19:00
20:00											20:00
21:00											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。

カラー

・・・無料プログラム(施設利用料でどなたでも参加できます。)  
・・・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/>

2026年 3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



プログラム内容  
はこちら!