

プログラム タイムスケジュール

2024年10月1日(火)～10月31日(木)

	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						朝幼児B	13日休講日 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		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	モーニングヨガ 松本 9:30～10:30	ZUMBA 上利 9:30～10:15	3階体操場実施 ファンクショナル・ ローラー・ピラティス ちさこ 10:00～11:00	空手 教室 A 9:40～10:40			3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15		10:00	
11:00		かんたんエアロ 西中 11:00～11:45	大人水泳教室 (奥2コース使用) 10:30～11:30		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		ファンクショナル・ ローラー・ピラティス ちさこ 10:30～11:30		小学1年～中学 (17級～8級) 10:15～11:30	11:00
12:00															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													13:00
14:00			ベリーダンス 古侯 14:00～15:00						大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45						BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30	
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 吉田 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	
16:00				幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	kidsヒップホップ 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		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45							幼児B 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	
17:00				Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidsヒップホップ 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	A 石野 16:30～17:30	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	A れいな 16:30～17:30	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00					幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	
18:00				Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	kidsヒップホップ C 甲田 18:00～19:00	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	B 石野 17:45～18:45	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	B れいな 17:45～18:45	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15					Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	
19:00							初めてのこどもバレエ C 石野 18:45～19:15		初めてのこどもバレエ C れいな 18:45～19:15						小学1年～中学 (7級～BS) 16:45～18:00	
20:00			ファンクショナル・ ローラー・ピラティス YUKI 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								小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	
21:00															小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	

2024年11月1日～2025年3月31日

大規模改修実施に伴いプール臨時休館
マシジム・スタジオは工事期間中も通常営業いたします。
皆さまにご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

2024年 10月

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

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/>