

	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			スポラ健康教室 10:00～11:00				朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15	
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
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		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
12:00			ヨガ 松本 11:15～12:15					
13:00	ヨガ 桑山 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 10:00～11:00 12:00～13:00		スポラ健康教室 13:00～14:00
14:00	ベリーダンス 古俣 14:00～15:00					大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45		
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
16:00		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		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45		kidsストリートダンス A 山口 16:00～17:00
17:00		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	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		kidsストリートダンス B 山口 17:10～18:10
18:00	スポラ健康教室 10:00～11:00 18:00～19:00	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	B 石野 17:45～18:45	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
19:00					子どもバレエC 18:45～19:15			
20:00	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			BODYBALANCE 山下 19:45～20:30
21:00	午後 9 時 で 閉 館 で す。							

休館日

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

New

※ 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/>