

	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										幼児B 3才~小学2年 (ひよこ~13級) 9:00~10:15			9:00				
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00~10:45				健美操 大城 9:45~10:45		ZUMBA 上利 9:40~10:25		こども空手 教室 A 9:40~10:40	Cクラス 小学1年~中学 (17級~8級) 10:15~11:30			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 梅津 11:00~11:45		バランス コーディネーション 上利 10:30~11:30		こども空手 教室 B 10:45~11:45					11:00			
12:00													ファンクショナル・ ローラー・ピラティス HAL 11:30~12:30		12:00			
13:00		ヨガ 辻本 12:45~13:45																
14:00		ベリーダンス Shay 14:00~15:00	★幼児A体験出来ます		★幼児A体験出来ます		★幼児A体験出来ます		★幼児A体験出来ます					BC 3才~小学6年 (ひよこ~10級) 13:15~14:30	Dクラス 小学1年~中学 (BS) 18:00~19:15			
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 谷川 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				YOGA 辻本 19:00~20:00					
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	初めてのこどもバレエ A れい 16:30~17:30	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	幼児B 3才~小学2年 (ひよこ~13級) 15:30~16:45	★8月3日(火)~8月6日(金)★ ★8月17日(火)~8月20日(金) 夏休み短期水泳教室を行います。						
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	初めてのこどもバレエ A れい 16:30~17:30	Cクラス 小学1年~中学 (17級~8級) 16:45~18:00	初めてのこどもバレエ 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	kidsストリートダンス B 山口 17:10~18:10	Cクラス 小学1年~中学 (17級~8級) 16:45~18:00				2021年 8月			
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	初めてのこどもバレエ B れい 17:45~18:45	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 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	kidsストリートダンス C 山口 18:20~19:20	Dクラス 小学1年~中学 (7級~BS) 18:00~19:15	日	月	火				水
19:00											15	16	17	18	19	20	21	
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 梅津 19:30~20:15	ヨガ 豊原 19:30~20:30	大人水泳教室 2コース使用 19:30~20:30	ヨガ 豊原 19:30~20:30					BODYBALANCE 濱 19:45~20:30	大人水泳教室 2コース使用 19:30~20:30	22	23	24	25	26	27	28
21:00	午後 9 時 で 閉 館 で す。											10日~15日は施設工事の為プールは休館いたします。 マシンジムは上記日程も通常営業しております。						

※ 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。

★お子様だけ(中学生以下)の一般利用はお断りいたします。

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

URL =>>>http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/takaishi/