


	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	スポラ 健康教室 10:00～11:00		3階体操場実施					朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15		5日休講日	9:00							
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00～10:45	ちさこ 9:30～10:30	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	モーニングヨガ 松本 9:30～10:30	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		障がい者(児) 水泳教室	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					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 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													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				15:00					
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		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									
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	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 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			YOGA 辻本 19:00～20:00						
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	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	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	映像 レッスン 施設利用料で 参加できます 	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	2026年 4月								
19:00																日	月	火	水	木	金
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 安部 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			BODYBALANCE 山下 19:45～20:30	大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30			5	6 休館日	7	8	9	10	11
21:00															12	13 休館日	14	15	16	17	18
															19	20 休館日	21	22	23	24	25
															26	27 休館日	28	29	30		

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(予約、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/>