

	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		10日休講 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				健美操 大城 9:45～10:45			ZUMBA 上利 9:40～10:25	水泳教室 (奥2コース貸出) 10:00～11:00	こども空手 教室 A 9:40～10:40				10:00							
11:00		かんたんエアロ 西中 11:00～11:45	大人水泳教室 2コース使用 10:30～11:30		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	小学1年～中学 (17級～8級) 10:15～11:30				11:00						
12:00												大人水泳教室 1コース使用 11:45～12:45		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								大人水泳教室 1コース使用 13:00～14:00											
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								
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		幼児B 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	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			Dクラス 小学1年～中学 (BS) 18:00～19:15							
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		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										
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		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	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										
19:00															2021年 10月							
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 有門 19:45～20:30	大人水泳教室 2コース使用 19:30～20:30			日	月	火	水	木	金	土	
21:00															3	4	5	6	7	8	1	2
															10	11	12	13	14	15		
													17	18	19	20	21	22				
													24	25	26	27	28	29				
													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。

★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/