

| | 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 0-ラー・ピラティス | スポラ 健康教室 10:00～11:00 | 全面貸出 | | 全面貸出 | | ZUMBA 上利 9:30～10:15 | | 空手 教室 A 9:40～10:40 | 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 | 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 | | オリジナルケア 上利 10:30～11:30 | 空手 教室 B 10:45～11:45 | 朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15 | 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・ 0-ラー・ピラティス ちさこ 10:30～11:30 | 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 | | 9:00～13:00 3日/10日 17日/24日 | | BODYBALANCE 山下 11:00～11:45 | スポラ 健康教室 10:00～11:00 12:30～13:30 | 3階体操場実施 モーニングヨガ 松本 9:30～10:30 | 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 | | 11:00 | | | |
| 12:00 | | ヨガ 松本 12:30～13:30 | | | | 13:00～営業 | | | | | | | | | | 12:00 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | スポラ 健康教室 13:00～14:00 | | 13:00 | | |
| 14:00 | | ベリーダンス 古侯 14:00～15:00 | | | | | | | | | | | | | 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 | | 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 | | | | 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 A 山口 16:00～17:00 | Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00 | | | |
| 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 18:00～20:00 | | 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 B 山口 17:10～18:10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | ファンクショナル・ 0-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 | | | | | | BODYBALANCE 山下 19:45～20:30 | 大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30 | | | |
| 21:00 | | 午後9時で閉館です。 | | | | | | | | | | | | | | | | |

6月 小学校プール貸出による営業時間変更

【営業時間】 13:00～21:00

6月 3日(水)、4日(木)
10日(水)、11日(木)
17日(水)、18日(木)
24日(水)

※その他日程は通常通り9:00営業開始でございます。
また、マシンジムは記載日程も通常営業しております。
皆さまには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。

| 2026年 6月 | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

※ 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/>