

# プログラム タイムスケジュール

2024年9月1日(日)～9月30日(月)

|       | 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  |                                                |                                             | <b>New</b>                                  | <b>全面貸出</b>                                | <b>全面貸出</b>                                 | <b>New</b>                                               | 朝幼児B                                        | 15日22日休講日                                                                         | 9:00  |
| 10:00 | はじめてエアロ<br>西中<br>10:00～10:45                   | 大人水泳教室                                      | カラダ改善<br>ピラティス<br>椎名<br>10:00～11:00         | 健美操<br>大城<br>9:45～10:45                    | ZUMBA<br>上利<br>9:30～10:15                   | 3階体操場実施<br>ファンクショナル・<br>ローラー・ピラティス<br>ちさこ<br>10:00～11:00 | 空手<br>教室 A<br>9:40～10:40                    | 朝Cクラス<br>小学1年～中学<br>(17級～8級)<br>10:15～11:30                                       | 10:00 |
| 11:00 | かんたんエアロ<br>西中<br>11:00～11:45                   | (奥2コース使用)<br>10:30～11:30                    | ヨガ<br>松本<br>11:15～12:15                     | BODYBALANCE<br>山下<br>11:00～11:45           | オリジナルケア<br>上利<br>10:30～11:30                |                                                          | 空手<br>教室 B<br>10:45～11:45                   | ファンクショナル・<br>ローラー・ピラティス<br>ちさこ<br>10:30～11:30                                     | 11:00 |
| 12:00 |                                                |                                             | <b>4日</b>                                   |                                            |                                             |                                                          |                                             | 大人水泳教室<br>(奥1コース使用)<br>11:45～12:45                                                | 12:00 |
| 13:00 | ヨガ<br>松本<br>12:30～13:30                        |                                             | <b>13:00～営業</b>                             |                                            | <b>5日</b>                                   |                                                          |                                             |                                                                                   | 13:00 |
| 14:00 | ベリーダンス<br>古侯<br>14:00～15:00                    |                                             |                                             |                                            | 大人バレエ教室<br>れいな<br>13:45～14:45               |                                                          | BC<br>3才～小学6年<br>(ひよこ～10級)<br>13:15～14:30   |                                                                                   |       |
| 15:00 |                                                | 幼児A<br>2才半～未就学児<br>(ひよこ～15級)<br>14:30～15:30 | 幼児A<br>2才半～未就学児<br>(ひよこ～15級)<br>14:30～15:30 | ヨガ<br>吉田<br>14:30～15:30                    | 幼児A<br>2才半～未就学児<br>(ひよこ～15級)<br>14:30～15:30 | 太極拳<br>森田/神藤<br>15:00～16:00                              | 幼児A<br>2才半～未就学児<br>(ひよこ～15級)<br>14:30～15:30 |                                                                                   |       |
| 16:00 |                                                | 幼児B<br>3才～小学2年<br>(ひよこ～13級)<br>15:30～16:45  | kidsヒップホップ<br>A<br>甲田<br>15:40～16:40        | 幼児B<br>3才～小学2年<br>(ひよこ～13級)<br>15:30～16:45 | 幼児B<br>3才～小学2年<br>(ひよこ～13級)<br>15:30～16:45  |                                                          | 幼児B<br>3才～小学2年<br>(ひよこ～13級)<br>15:30～16:45  | YOGA<br>辻本<br>19:00～20:00                                                         |       |
| 17:00 |                                                | Cクラス<br>小学1年～中学<br>(17級～8級)<br>16:45～18:00  | kidsヒップホップ<br>B<br>甲田<br>16:50～17:50        | Cクラス<br>小学1年～中学<br>(17級～8級)<br>16:45～18:00 | A<br>れいな<br>16:30～17:30                     | Cクラス<br>小学1年～中学<br>(17級～8級)<br>16:45～18:00               | Cクラス<br>小学1年～中学<br>(17級～8級)<br>16:45～18:00  | <b>9月 学校プール貸出による営業時間変更</b><br>【プール営業時間】4日5日 13:00～21:00<br>マシンジムは記載日程も通常営業しております。 |       |
| 18:00 |                                                | Dクラス<br>小学1年～中学<br>(7級～BS)<br>18:00～19:15   | kidsヒップホップ<br>C<br>甲田<br>18:00～19:00        | Dクラス<br>小学1年～中学<br>(7級～BS)<br>18:00～19:15  | B<br>れいな<br>17:45～18:45                     | Dクラス<br>小学1年～中学<br>(7級～BS)<br>18:00～19:15                | Dクラス<br>小学1年～中学<br>(7級～BS)<br>18:00～19:15   |                                                                                   |       |
| 19:00 |                                                |                                             |                                             |                                            | 初めてのこどもバレエ<br>A<br>れいな<br>16:45～18:00       | 初めてのこどもバレエ<br>A<br>れいな<br>16:45～18:00                    | kidsストリートダンス<br>A<br>山口<br>16:00～17:00      |                                                                                   |       |
| 20:00 | ファンクショナル・<br>ローラー・ピラティス<br>YUKI<br>19:30～20:30 | パワフルアクア<br>梅津<br>19:30～20:15                | ヨガ<br>梅津<br>19:30～20:30                     | ヨガ<br>有門<br>19:30～20:30                    | 初めてのこどもバレエ<br>B<br>れいな<br>17:45～18:45       | 初めてのこどもバレエ<br>B<br>れいな<br>17:45～18:45                    | kidsストリートダンス<br>B<br>山口<br>17:10～18:10      | 大人水泳教室<br>1コース使用<br>19:30～20:30                                                   |       |
| 21:00 |                                                |                                             |                                             |                                            | 初めてのこどもバレエ<br>C<br>れいな<br>18:45～19:15       | 初めてのこどもバレエ<br>C<br>れいな<br>18:45～19:15                    | kidsストリートダンス<br>C<br>山口<br>18:20～19:20      |                                                                                   |       |

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(予め、お申込みが必要です。)

大阪府高石市綾園4-5-28  
 TEL072-267-1223

※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/>