

プログラム タイムスケジュール

2024年11月1日(金)～11月30日(土)

	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		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館	9:00	
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00～10:45		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		ZUMBA 上利 9:30～10:15		空手 教室 A 9:40～10:40		ファンクショナル・ ローラー・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		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														12:00	
13:00		ヨガ 松本 12:30～13:30												13:00	
14:00		ベリーダンス 古俣 14:00～15:00								大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45					
15:00								ヨガ 吉田 14:30～15:30		太極拳 森田/神藤 15:00～16:00					
16:00				kidshiphop A 甲田 15:40～16:40								kidsストリートダンス A 山口 16:00～17:00		YOGA 辻本 19:00～20:00	
17:00				kidshiphop B 甲田 16:50～17:50				初めてのこどもバレエ A 石野 16:30～17:30		初めてのこどもバレエ A れいな 16:30～17:30				2024年11月1日～2025年3月31日	
18:00				kidshiphop C 甲田 18:00～19:00				初めてのこどもバレエ B 石野 17:45～18:45		初めてのこどもバレエ B れいな 17:45～18:45		kidsストリートダンス B 山口 17:10～18:10			2024年 11月
19:00								こどもバレエC 18:45～19:15		こどもバレエC 18:45～19:15		kidsストリートダンス C 山口 18:20～19:20		日	
20:00		ファンクショナル・ ローラー・ピラティス YUKI 19:30～20:30		ヨガ 梅津 19:30～20:30		ヨガ 有門 19:30～20:30						BODYBALANCE 山下 19:45～20:30		月	
21:00															火
															水
															木
															金
															土
															日
															1
															2
								3							
								4 休館日							
								5							
								6							
								7							
								8							
								9							
								10							
								11 休館日							
								12							
								13							
								14							
								15							
								16							
								17							
								18 休館日							
								19							
								20							
								21							
								22							
								23							
								24							
								25 休館日							
								26							
								27							
								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—

・・・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/>