

プログラム タイムスケジュール

2025年1月4日(土)~1月31日(金)

| | 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 古侯 14:00~15:00 | | | | | | | | 大人バレエ教室 れいな 13:45~14:45 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | ヨガ 桑山 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 | | | | | | | | | |
| 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 | | kidsストリートダンス B 山口 17:10~18:10 | | | | | | | | | |
| 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 C 山口 18:20~19:20 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | こどもバレエC 18:45~19:15 | | こどもバレエC 18:45~19:15 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | ヨガ 梅津 19:30~20:30 | | | | ヨガ 有門 19:30~20:30 | | | | BODYBALANCE 山下 19:45~20:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | 午後 9 時 で 閉 館 です。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2024年11月1日~2025年3月31日

大規模改修実施に伴いプール臨時休館

マシンジム・スタジオは工事期間中も通常営業いたします。
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。

年末年始の休館日

12月29日(日)~1月3日(金)でございます。

2025年 1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---------------|---------------|----------|----------|----------|----|
| 12月29日 休館日 | 12月30日 休館日 | 12月31日 休館日 | 1 休館日 | 2 休館日 | 3 休館日 | 4 |
| 5 | 6 休館日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 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 | 31 | |

※ 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/>