

# プログラム タイムスケジュール

2025年2月1日(土)~2月28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		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		
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 月 火 水 木 金 土
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		2 3 4 5 6 7 8
21:00														9 10 11 12 13 14 15
														16 17 18 19 20 21 22
														23 24 25 26 27 28
														1

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/>