

# プログラム タイムスケジュール

2025年3月1日(土)~3月31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	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 桑山 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				YOGA 辻本 19:00~20:00
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		2024年11月1日~2025年3月31日
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		日
19:00						こどもバレエC 18:45~19:15				こどもバレエC 18:45~19:15				2
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		3 休館日
21:00														9
														10 休館日
														11
														12
														13
														14
														15
														16
							17 休館日							
							18							
							19							
							20							
							21							
							22							
							23							
							24 休館日							
							25							
							26							
							27							
							28							
							29 休講日							
							30							
							31 休館日							

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  
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/>