

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 | | 2025年 3月 | | |
| 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 | | | | | | | | 月 |
| 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 | | | | 火 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | 水 |
| | | | | | | | | | | | | | | 木 |
| | | | | | | | | | | | | | | 金 |
| | | | | | | | | | | | | | | 土 |
| | | | | | | | | | | | | | | 日 |
| | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | | 3 休館日 |
| | | | | | | | 4 | | | | | | | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | |
| | | | | | | | 6 | | | | | | | |
| | | | | | | | 7 | | | | | | | |
| | | | | | | | 8 | | | | | | | |
| | | | | | | | 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—

・・・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/>