

	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			スポラ健康教室 10:00～11:00	全面貸出		全面貸出		3階体操場実施 ファンクショナル・ローラー・ピラティス ちさこ 10:00～11:00		朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15	29日休講日 障がい者（児）水泳教室	9:00						
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00～10:45	大人水泳教室 (奥2コース使用) 10:30～11:30	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	朝Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 10:15～11:30		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						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						ヨガ 松本 11:15～12:15					スポラ健康教室 10:00～11:00 12:00～13:00			大人水泳教室 (奥1コース使用) 11:45～12:45		12:00			
13:00		ヨガ 松本 12:30～13:30						スポラ健康教室 10:00～11:00 12:30～13:30		3階体操場実施			スポラ健康教室 13:00～14:00	BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30		13:00			
14:00		ベリーダンス 古俣 14:00～15:00								モーニングヨガ 松本 9:30～10:30	大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45		幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	YOGA 辻本 19:00～20:00				
15:00				幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30		幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	ヨガ 桑山 14:30～15:30	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30	太極拳 森田/神藤 15:00～16:00	幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	6月 小学校プール貸出による営業時間変更							
16:00				幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	kidshiphop A 甲田 15:40～16:40	幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45		3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	kidsストリートダンス A 山口 16:00～17:00	3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	【営業時間】 13:00～21:00						
17:00				Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidshiphop B 甲田 16:50～17:50	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	初めてのこどもバレエ A 石野 16:30～17:30	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00		Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidsストリートダンス B 山口 17:10～18:10	小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	※その他日程は通常通り9:00営業開始でございます。 また、マシンジムは記載日程も通常営業しております。 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。						
18:00		スポラ健康教室 10:00～11:00 18:00～19:00	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	kidshiphop C 甲田 18:00～19:00	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	B 石野 17:45～18:45	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15		Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	kidsストリートダンス C 山口 18:20～19:20	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	2025年 6月							
19:00						こどもバレエC 18:45～19:15									日	月	火	水	木
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	パワフルアクア 青木 19:30～20:15	ヨガ 梅津 19:30～20:30	大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30	ヨガ 有門 19:30～20:30				BODYBALANCE 山下 19:45～20:30	大人水泳教室 (奥1コース使用) 19:30～20:30	8	9 休館日	10	11	12	13	14
21:00													15	16 休館日	17	18	19	20	21
													22	23 休館日	24	25	26	27	28
												29	30 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(予約、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/>