

	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		3階体操場実施 おはよう ローラー・ピラティス	スポラ 健康教室 10:00～11:00			3階体操場実施				朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15			9:00						
10:00		はじめてエアロ 西中 10:00～10:45	ちさこ 9:30～10:30	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	モーニングヨガ 松本 9:30～10:30	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			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									スポラ 健康教室 10:00～11:00 12:00～13:00						12:00					
13:00		ヨガ 松本 12:30～13:30									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	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			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								
15:00			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	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	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	★7月29日(火)～8月1日(金)★ ★8月5日(火)～8月8日(金)★ ★8月19日(火)～8月22日(金)★ 夏休み短期水泳教室を行います。							
16:00			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	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	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	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00								
17:00		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 こどもバレエC 18:45～19:15	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	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:20～19:20	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15									
18:00														2025年 8月						
19:00														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	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		3	4 休館日	5 短期教室	6 短期教室	7 短期教室	8 短期教室	9
21:00	午後9時で閉館です。												10	11 休館日	12 休講日	13 休講日	14 休講日	15 休講日	16	
													17	18 休館日	19 短期教室	20 短期教室	21 短期教室	22 短期教室	23	
													24	25 休館日	26	27	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。

★

・・・無料プログラム（施設利用料でどなたでも参加できます。）

カラ・・・有料プログラム（予め、お申込みが必要です。）

※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/>

大阪府高石市綾園4-5-28

TEL 072-267-1223