

	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			
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 モーニングヨガ 松本 9:30～10:30		朝幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15	12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	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	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	大人水泳教室 (奥2コース使用) 10:30～11:30	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		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		スポラ 健康教室 13:00～14:00				13:00	
14:00		ベリーダンス 古侯 14:00～15:00						BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30			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	太極拳 森田/神藤 15:00～16:00	幼児A 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30				
16:00			幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45	kidsヒップホップ 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		幼児B 2才半～未就学児 (ひよこ～15級) 14:30～15:30		幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 15:30～16:45		
17:00			Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	kidsヒップホップ 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		kidsストリートダンス A 山口 16:00～17:00		
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	kidsヒップホップ C 甲田 18:00～19:00	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	初めてのこどもバレエ B 石野 17:45～18:45		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 B 山口 17:10～18:10	YOGA 辻本 19:00～20:00	
19:00						こどもバレエC 18:45～19:15	映像レッスン 施設利用料で 参加できます 18:30～20:00	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		
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	大人上級 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	
21:00		午後9時で閉館です。										

2025年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休館日	7	8	9	10	11 休講日
12 休講日	13 休館日	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27 休館日	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。

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/>