

プログラム タイムスケジュール

2026年1月1日(木)~1月31日(土)

	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 おはようヨーヨー・ピラティス ちさこ	10:00~11:00	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	ZUMBA 上利 9:30~10:15		朝幼児B 3才~小学2年 (ひよこ~13級) 9:00~10:15		4日11日休講日	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	9:30~10:30	大人水泳教室 (奥2コース使用)	10:00~11:00	健美操 大城	9:45~10:45	BODYBALANCE 山下 11:00~11:45	オリジナルケア 上利 10:30~11:30	空手 教室 A 9:40~10:40	朝Cクラス 小学1年~中学 (17級~8級) 10:15~11:30	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					ス ポ ラ 健康教室 10:00~11:00 12:00~13:00	空手 教室 B 10:45~11:45	ファンクショナル・ ヨーヨー・ピラティス ちさこ 10:30~11:30	11:00			
12:00		ヨガ 松本	12:30~13:30			ス ポ ラ 健康教室 10:00~11:00 12:30~13:30					大人水泳教室 (奥1コース使用) 11:45~12:45		12:00			
13:00		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	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				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A 2才半~未就学児 (ひよこ~15級)	14:30~15:30		14:00	
15:00				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	Cクラス 小学1年~中学 (17級~8級)	16:45~18:00	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)	kidsストリートダンス A 山口 15:30~16:45		
16:00				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)	18:00~19:00	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	映像 レッスン	Dクラス 小学1年~中学 (7級~BS)	kidsストリートダンス A 山口 16:00~17:00	YOGA 辻本 19:00~20:00	
17:00				ファンクショナル・ ヨーヨー・ピラティス 和田 19:30~20:30		パフルアクア 青木		ヨガ 安部	19:30~20:30	大人水泳教室 (奥1コース使用)	19:30~20:30					年末年始の休館日
18:00																12月29日(月)~1月3日(土)でございます。
19:00																2026年 1月
20:00																日 月 火 水 木 金 土
21:00																12月29日 12月30日 12月31日 1 2 3 休館日 休館日 休館日 休館日 休館日 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 30 31
																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。



・・・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/