

## プログラム タイムスケジュール

2026年2月1日(日)~2月28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	スタジオ おはよう ヨーラー・ピラティス ちさこ 10:00~10:45	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	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		9:00 22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 10:00~11:00	大人水泳教室 (奥2コース使用) 10:30~11:30	健美操 大城 9:45~10:45				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	ファンタジカル・ ヨーラー・ピラティス ちさこ 10:30~11:30		10:00	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 12:30~13:30		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		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	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	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 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				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	New	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) 16:00~17:00	kidsストリートダンス B 山口 16:00~17:00	幼児B 3才~小学2年 (ひよこ~13級) 15:30~16:45	15:00			
16:00				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	kids Hip Hop A Yuuki 16:45~17:45	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	Dクラス 小学1年~中学 (7級~BS) 18:00~19:00	kids Hip Hop B Yuuki 18:00~19:00	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) 18:00~19:15	Dクラス 小学1年~中学 (7級~BS) 18:20~19:20	大人水泳教室 C 山口 18:00~19:15	YOGA 辻本 19:00~20:00	2026年 2月		
18:00				ファンタジカル・ ヨーラー・ピラティス 和田 19:30~20:30	パワフルアクア 青木 19:30~20:15		New					日 月 火 水 木 金 土	1 2 3 4 5 6 7			
19:00					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	ヨガ 有門 19:30~20:30	大人上級 水泳教室 (奥1コース使用) 19:30~20:30				大人水泳教室 BODYBALANCE 山下 19:45~20:30	8 9 10 11 12 13 14			
20:00													15 16 17 18 19 20 21			
21:00													22 23 24 25 26 27 28			

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/>