高石市ふれあい健康増進センター

スポラたかいし　プログラム　タイムスケジュール

2026年11月1日(日)～11月30日(月)

	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・ﾋﾟﾗﾃｨｽ ちさこ 9：30～10：30 大人水泳教室 (奥２コース使用) 10：30～11：30	スポラ 健康教室 10：00～11：00 カラダ改善 ピラティス 椎名 10：00～11：00 ヨガ 松本 11：15～12：15		3階体操場実施 モーニングヨガ 松本 9：30～10：30 健美操 大城 9：45～10：45 BODYBALANCE 山下 11：00～11：45 スポラ 健康教室 10：00～11：00 12：30～13：30		ZUMBA 上利 9：30～10：15 オリジナルケア 上利 10：30～11：30 スポラ 健康教室 10：00～11：00 12：00～13：00 カラダ改善 ピラティス 椎名 13：30～14：30		空手 教室　A 9：40～10：40 空手 教室　B 10：45～11：45 スポラ 健康教室 13：00～14：00	朝幼児Ｂ ３才～小学２年 (ひよこ～１３級) 9：00～10：15 朝Ｃクラス 小学１年～中学 (１７級～８級) 10：15～11：30 大人水泳教室 (奥１コース使用) 11：45～12：45 ＢＣ ３才～小学６年 (ひよこ～１０級) 13：15～14：30	ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙ・ ﾛｰﾗｰ・ﾋﾟﾗﾃｨｽ ちさこ 10：30～11：30	1日22日休講 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 かんたんエアロ 西中 11：00～11：45												10:00
11:00														11:00
12:00		ヨガ 松本 12：30～13：30												12:00
13:00														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 吉田 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		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 ３才～小学２年 (ひよこ～１３級) 15：30～16：45	YOGA 辻本 19：00～20：00		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 Ａ 山口 16：00～17：00 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		16:00
17:00														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	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 施設利用料で 参加できます 18：00～20：00	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	Ｄクラス 小学１年～中学 (７級～ＢＳ) 18：00～19：15			18:00
19:00														19:00
20:00		ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙ・ ﾛｰﾗｰ・ﾋﾟﾗﾃｨｽ 和田 19：30～20：30	パワフルアクア 青木 19：30～20：15	ヨガ 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		プログラム内容 はこちら！		BODYBALANCE 山下 19：45～20：30	大人水泳教室 (奥１コース使用) 19：30～20：30			20:00
21:00	午後９時で閉館です。													21:00

16th anniversary　スポラたかいし周年祭
11月23日(月) am10:00～pm15:00
マシンジム・プール無料開放ご家族お友達と是非お越しください。

2026年　11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4	5	6	7
8	9 休館日	10	11	12	13	14
15	16 休館日	17	18	19	20	21
22	23 周年祭	24	25	26	27	28
29	30 休館日					

※　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。）
カラー　・・・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
TEL０７２－２６７－１２２３