

	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											幼児B 3才～小学2年 (ひよこ～13級) 9:00～10:15	17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				健美操 大城 9:45～10:45	☆体操場で実施 モーニングヨガ 豊原 10:00～11:00	ZUMBA 上利 9:40～10:25		空手 教室 A 9:40～10:40	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	大人水泳教室 2コース使用 10:30～11:30		ヨガ 松本 11:15～12:15		BODYBALANCE 梅津 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	ファンクショナル・ ローラー・ピラティス ちさこ 10:30～11:30			11:00	
12:00												大人水泳教室 (奥1コース使用) 11:45～12:45				12:00
13:00			ヨガ 桑山 12:30～13:30													13:00
14:00			ベリーダンス 古俣 14:00～15:00						大人バレエ教室 れいな 13:45～14:45			BC 3才～小学6年 (ひよこ～10級) 13:15～14:30				
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 谷川 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				
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 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	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	A れい 16:30～17:30	Cクラス 小学1年～中学 (17級～8級) 16:45～18:00	A れいな 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	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				
18:00			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	B れい 17:45～18:45	Dクラス 小学1年～中学 (7級～BS) 18:00～19:15	B れいな 17:45～18:45	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	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				
19:00																
20:00			ファンクショナル・ ローラー・ピラティス YUKI 19:30～20:30	パワフルアクア 梅津 19:30～20:15	ヨガ 豊原 19:30～20:30	大人水泳教室 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 1コース使用 19:30～20:30				
21:00																

2023年 9月

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

9月18日(月) 10:00～15:00

13周年記念感謝祭

マシンジムもプールも無料開放

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。)
カラー ・・・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

URL ⇒⇒⇒<http://www.konamisportsandlife.co.jp/trust/takaishi/>