

	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		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館		プール休館	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		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		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		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														12:00
13:00		ヨガ 松本 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		YOGA 辻本 19:00~20:00		
15:00								ヨガ 吉田 14:30~15:30		太極拳 森田/神藤 15:00~16:00				
16:00				kidshiphop A 甲田 15:40~16:40								kidsストリートダンス A 山口 16:00~17:00		
17:00				kidshiphop B 甲田 16:50~17:50				初めてのこどもバレエ A 石野 16:30~17:30		初めてのこどもバレエ A れいな 16:30~17:30		kidsストリートダンス B 山口 17:10~18:10		
18:00				kidshiphop C 甲田 18:00~19:00				初めてのこどもバレエ B 石野 17:45~18:45		初めてのこどもバレエ B れいな 17:45~18:45		kidsストリートダンス C 山口 18:20~19:20		
19:00								こどもバレエC 18:45~19:15		こどもバレエC 18:45~19:15				
20:00		ファンクショナル・ ローラー・ピラティス YUKI 19:30~20:30		ヨガ 梅津 19:30~20:30		ヨガ 有門 19:30~20:30						BODYBALANCE 山下 19:45~20:30		
21:00														

2024年11月1日~2025年3月31日

**大規模改修実施に伴いプール臨時休館**  
 マシンジム・スタジオは工事期間中も通常営業いたします。  
 皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

**年末年始の休館日**  
 12月29日(日)~1月3日(金)でございます。

2024年 12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 休館日	24 休講日	25 休講日	26 休講日	27 休講日	28 休講日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	1月1日 休館日	1月2日 休館日	1月3日 休館日	1月4日

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。

★  
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/>