

カモンたかいし(高石市立総合体育館)スポーツ教室タイムスケジュール

2022.10.1～

	月					火	水			木					金		土			
	アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	柔道場	軽運動室		アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	柔道場	軽運動室	アリーナ	多目的ホール2	アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	軽運動室
9:00																				
9:30			かんたん エアロ (三上)																	
10:00	ママと幼児の 健康体操 (リベラル 体操クラブ)	健幸づくり 教室 (吉川・三戸)	9:30-10:30	女性のための 健康教室 (山下)	卓球 (ファン) (仲村)		レディース バレーボール (大阪府ママさん バレーボール 連盟)	レディース 体操 (應治)		レディース バドミントン (初中級) (原田・歌野・ 兵頭)		女性のための 健康教室 (山下)		卓球 (初級) (木本・仲村)	KM ワークアウト (吉川)		健幸づくり 教室 (中尾・坂井)		ボディケア 教室 (三上)	
10:30	10:00-10:45	10:00-11:30		10:45-11:45	10:00-11:30		10:00-12:00	10:30-11:45		10:00-11:45		9:45-11:45		10:00-11:30	10:30-11:30		10:00-11:30		9:30-10:30	
11:00			ストレッチ ヨガ (桑山)																	ヨガ 教室 (山下尚子)
11:30			10:45-11:45																	10:45-11:45
12:00																				
13:00										レディース バドミントン (中上級) (原田・歌野・ 兵頭)										ファンクショナル ローラー ピラティス (和田)
13:30																				チアダンス (A) (Chinami)
14:00			健幸づくり 教室 (加藤)		フラダンス (ジーンズアロハ スタジオ)															チアダンス (B) (Chinami)
14:30			13:30-15:00		13:45-14:45															ジュニア 器械体操 (C) (リベラル体操クラブ)
15:00																				ジュニア 器械体操 (D) (リベラル体操クラブ)
15:30										ママと幼児の 健康体操 (リベラル体操クラブ)										ジュニア 器械体操 (E) (リベラル体操クラブ)
16:00		ジュニア コーディネーション (A) (中尾)					ジュニア フットサル (A) (シュライカー大阪)			ジュニア 器械体操 (A) (リベラル体操クラブ)										ジュニア バドミントン (初中級) (小谷・日下)
16:30		15:30-16:30					16:00-17:00			16:00-16:50										16:30-18:00
17:00		16:00-17:00					16:20-17:20			16:00-17:00										16:10-17:20
17:30		ジュニア コーディネーション (B) (中尾)					ジュニア フットサル (B) (シュライカー大阪)			ジュニア 器械体操 (B) (リベラル体操クラブ)										
18:00		16:45-17:45					17:15-18:25			17:00-18:00										
18:30							17:30-18:30			17:30-18:30										
19:00							17:45-18:45			18:30-19:45										
19:30							18:40-20:00			18:50-20:00										
20:00							18:40-20:00			19:45-21:00										
20:30																				
21:00																				

各教室の色のご案内

《お子様向け教室》 《大人向け教室》

《健幸づくり教室》

《各教室の体験のご案内》

各教室の定員内でお一人様1回に限り可能
1回510円(税込)
健幸づくり教室は無料で体験可能

22:30閉館

※休館日…毎週火曜日・年末年始(12月29日～1月3日)、日曜日は教室の実施はございません。なお教室のご受講には別途お申込みが必要です。