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

2023.4.1～

月

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
ジュニアフットサル（A）16:00-17:00（シュライカー大阪）	健幸づくり教室（吉川・三戸）10:00-11:30	かんたんエアロ（三上）9:30-10:30	女性のための健康教室（山下）9:45-11:45	
ジュニアフットサル（B）17:15-18:25（シュライカー大阪）	ジュニアコーディネーション（A）15:30-16:30（中尾）	ストレッチヨガ（桑山）10:45-11:45		
ジュニアフットサル（C）18:40-20:00（シュライカー大阪）	ジュニアコーディネーション（B）16:45-17:45（中尾）	健幸づくり教室（加藤）13:30-15:00		フラダンス（ジーンズアロハスタジオ）13:45-14:45

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》

火

休館日

水

アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2
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）10:00-12:00	レディース体操（應治）10:30-11:45	
ジュニアフットサル（A）16:00-17:00（シュライカー大阪）		ジュニアダンス（A）16:20-17:20（多田）
ジュニアフットサル（B）17:15-18:25（シュライカー大阪）		ジュニアダンス（B）17:30-18:30（Chinami）
ジュニアフットサル（C）18:40-20:00（シュライカー大阪）		ジュニアダンス（C）18:50-20:00（Chinami）
		健幸づくり教室（中尾）13:00-14:30

木

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
レディースバドミントン（初中級）（原田・歌野・兵頭）10:00-11:45	体力アップトレーニング（山下尚子）9:10-10:10		女性のための健康教室（山下）9:45-11:45	
レディースバドミントン（中上級）（原田・歌野・兵頭）12:15-14:00		健幸づくり教室（吉川）13:00-14:30	背骨コンディショニング 13:45-14:45（安藤）	ファンクショナルローラーピラティス 12:30-13:30（和田）
ジュニア器械体操（A）16:00-16:50（リベラル体操クラブ）			子供体育教室(A) 15:10-15:55	（大西）
ジュニア器械体操（B）17:00-18:00（リベラル体操クラブ）			子供体育教室(B)（大西）16:00-17:00	
バレーボールスクール（A）（ブレイザーズ）18:30-19:45		健幸づくり教室（吉川）19:00-20:30		エアロ＆コンディショニング 19:15-20:15（石田）
バレーボールスクール（B）（ブレイザーズ）19:45-21:00				

金

アリーナ	多目的ホール2
卓球（初級）（木本・仲村）10:00-11:30	バレエエクササイズ（有門）9:10-10:10
	KMワークアウト（吉川）10:30-11:30
ジュニアバドミントン（初中級）（小谷・日下）16:30-18:00	
ジュニアバドミントン（中上級）（小谷）18:15-19:45	

土

アリーナ	多目的ホール1	多目的ホール2	軽運動室
	健幸づくり教室（中尾・坂井）10:00-11:30		ボディケア教室（三上）9:30-10:30
			ヨガ教室（山下尚子）10:45-11:45
		チアダンス(A)（Chinami）12:30-13:30	
ジュニア器械体操（C）14:00-14:50（リベラル体操クラブ）		チアダンス(B)（Chinami）13:40-14:40	
ジュニア器械体操（D）15:00-16:00（リベラル体操クラブ）			
ジュニア器械体操（E）16:10-17:20（リベラル体操クラブ）			

《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。