

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

2023.6.3～

	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		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	
9:00					休館日													
30																		
10:00			かんたん エアロ (三上)	女性のための 健康教室						体カアップ トレーニング (山下尚子)				バレエ エクササイズ (有門)				ボディケア 教室 (三上)
30			9:30-10:30							9:10-10:10				9:10-10:10				9:30-10:30
11:00	健幸づくり 教室 (吉川・三戸)		ストレッチ ヨガ (桑山)				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)	ファンクショナル ローラー ピラティス (和田)	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)	ヨガ 教室 (山下尚子)
30	10:00-11:30		10:45-11:45				10:00-12:00	10:30-11:45		10:00-11:45	10:30-11:30	9:45-11:45		10:00-11:30	10:30-11:30		10:00-11:30	10:45-11:45
12:00																		
30																		
13:00										レディース バドミントン (中上級) (原田・歌野・ 兵頭)								チアダンス (A) (Chinami)
30										12:15-14:00								12:30-13:30
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)								健幸づくり 教室 (吉川)	背骨 コンディ ショニング (安藤)						チアダンス (B) (Chinami)
30	13:30-15:00		13:45-14:45							13:00-14:30	13:00-14:30	13:45-14:45						13:40-14:40
15:00																		
30																		
16:00	ジュニア フットサル (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 ダンス (A) (多田)	ジュニア 器械体操 (A) (リベラル体操クラブ)	子供体育 教室(A) (大西)			ジュニア 器械体操 (C) (リベラル体操クラブ)			ジュニア 器械体操 (D) (リベラル体操クラブ)
30	16:00-17:00					16:00-17:00				16:20-17:20	16:00-16:50	16:00-17:00			14:00-14:50			15:00-16:00
17:00	ジュニア フットサル (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 ダンス (B) (Chinami)	ジュニア 器械体操 (B) (リベラル体操クラブ)	子供体育 教室(B) (大西)			ジュニア 器械体操 (E) (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)
30	16:45-17:45					16:45-17:45				17:00-18:00	16:00-17:00				16:10-17:20			16:10-17:20
18:00																		
30																		
19:00	ジュニア フットサル (C) (シュライカー大阪)						ジュニア フットサル (C) (シュライカー大阪)			ジュニア ダンス (C) (Chinami)	バレーボール スクール (A) (プレイザーズ)	健幸づくり 教室 (吉川)			ジュニア バドミントン (中上級) (小谷)			ジュニア バドミントン (中上級) (小谷)
30	18:40-20:00				17:15-18:25	17:15-18:25			17:30-18:30	18:30-19:45	19:00-20:30			18:15-19:45			18:15-19:45	
20:00																		
30																		
21:00																		
30																		
22:30閉館																		

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

※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し込みが必要です。