

# 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

2024.4.1～

	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		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																			
9:30			かんたん エアロ (三上)					背骨 コンディ ショニング (和田)		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)		
10:00	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)	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 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) (仲村)			健幸づくり 教室 (中尾・坂井)	ヨガ 教室 (山下尚子)		
10:30			ストレッチ ヨガ (桑山)			レディース 体操 (應治)			ファンクショナル ローラー ピラティス (和田)				KM ワークアウト (吉川)						
11:00	10:00-11:30		10:45-11:45	9:45-11:45	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	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)								チアダンス (A) (Chinami)		
13:30	健幸づくり 教室 (加藤)					健幸づくり 教室 (中尾)				健幸づくり 教室 (吉川)							チアダンス (B) (Chinami)		
14:00	13:30-15:00		フラダンス (ジーンズアロハ スタジオ)			13:00-14:30				13:00-14:30							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)		
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 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 (E) (リベラル体操クラブ)		
16:30	16:00-17:00				16:00-17:00	ジュニア ダンス (A) (多田)			16:00-16:50		子供体育 教室(B) (大西)		ジュニア バドミントン (初中級) (小谷・日下)						
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)										
17:30	17:15-18:25				17:15-18:25	17:30-18:30													
18:00																			
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) (プレイヤーズ)	健幸づくり 教室 (吉川)			エアロ& コンディ ショニング (石田)				ジュニア バドミントン (中上級) (小谷)		
19:30									18:30-19:45										
20:00	18:40-20:00				18:40-20:00	18:50-20:00			バレーボール スクール (B) (プレイヤーズ)	19:00-20:30							《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		
21:00									19:45-21:00										

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。なお教室のご受講は別途お申込みが必要です。その際にあらためて実施スケジュールをご確認ください。