

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

2024.10.1～

	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		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
9:00																			
9:30																			
10:00			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)									ボディケア教室(三上)
10:30	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)				9:30-10:30		9:10-10:10									9:30-10:30
11:00			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)		ファンクショナルローラーピラティス(和田)								健幸づくり教室(カモンスタッフ)
11:30			10:00-11:30						10:00-11:45		10:30-11:30								10:00-11:30
12:00			10:45-11:45	9:45-11:45					10:00-12:00		10:00-11:45								10:45-11:45
12:30																			
13:00																			チアダンス(A)(Chinami)
13:30																			12:30-13:30
14:00																			チアダンス(B)(Chinami)
14:30	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)																13:40-14:40
15:00			13:30-15:00																ジュニア器械体操(C)
15:30																			14:00-14:50
16:00																			(リベラル体操クラブ)
16:30	ジュニアフットサル(A)																		ジュニア器械体操(D)
17:00	16:00-17:00								ジュニアフットサル(A)										15:00-16:00
17:30									16:00-17:00										(リベラル体操クラブ)
18:00	ジュニアフットサル(B)								ジュニアフットサル(B)										ジュニア器械体操(E)
18:30	17:15-18:25								16:20-17:20										16:10-17:20
19:00									16:20-17:20										(リベラル体操クラブ)
19:30	ジュニアフットサル(C)								ジュニアフットサル(C)										ジュニア器械体操(F)
20:00	18:40-20:00								17:30-18:30										16:30-18:00
20:30									17:30-18:30										ジュニアバドミントン(中上級)
21:00									18:30-19:45										18:15-19:45

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》

《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。

22:30閉館