

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

2026.2.1～

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	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2	軽運動室										
9:00																			9:00										
30																			30										
10:00		健康づくり 教室 (三戸)	かんたん エアロ (三上)	女性のための 健康教室 (山下)	はじめての 卓球 (久保田)	レディース バレーボール (大阪府家庭人 バレーボール連盟)	レディース 体操 (應治)	背骨 コンディ ショニング (和田)	レディース バドミントン (初中級) (原田・歌野・ 兵頭)	9:10-10:10	女性のための 健康教室 (山下)			卓球 (初級) (仲村)		9:10-10:10			ボディケア 教室 (三上)										
30	10:00-11:00		9:30-10:30																										9:30-10:30
11:00		ストレッチ ヨガ (桑山)								10:00-11:30																			
30		ファンクショナル ローラー ピラティス	10:45-11:45	9:45-11:45			10:30-11:45		10:00-11:45	10:30-11:30 (和田)	9:45-11:45			10:00-11:30		10:30-11:30		ヨガ 教室 (山下尚子)											
12:00		11:15-12:15 (和田)				10:00-12:00													12:00										
30									レディース バドミントン (中上級) (原田・歌野・ 兵頭)										30										
13:00								健康づくり 教室 (栗林)		健康づくり 教室 (吉川)								チアダンス (A) (Chinami)	13:00										
30		シニア楽しく 体操 (加藤)						13:00-14:00	12:15-14:00	13:00-14:00								12:30-13:30	30										
14:00		13:30-14:45	フラダンス (ジーンズアロハ スタジオ)															チアダンス (B) (Chinami)	14:00										
30			13:45-14:45															13:40-14:40	30										
15:00																			15:00										
30											子供体育 教室(A)	(大西)						ジュニア 器械体操 (D)	30										
16:00	ジュニア フットサル (A)					ジュニア フットサル (A)		ジュニア ダンス (A)	ジュニア ダンス (A)	ジュニア 器械体操(A)		子供体育 教室(B)						ジュニア 器械体操 (E)	16:00										
30	16:00-17:00 (シュライカー大阪)					16:00-17:00 (シュライカー大阪)		15:30-16:20 (多田)	16:00-16:50 (リベラル体操クラブ)		16:00-17:00							15:00-16:00 (リベラル体操クラブ)	30										
17:00								ジュニア ダンス (B)	ジュニア ダンス (B)					ジュニア バドミントン (初中級)		ジュニア ヒップホップ		ジュニア 器械体操 (E)	17:00										
30	ジュニア フットサル (B)					ジュニア フットサル (B)		16:30-17:30 (多田)	16:40-17:40	ジュニア 器械体操(B)				(小谷・日下)	16:20-17:20 (NACO)		16:10-17:20 (リベラル体操クラブ)	30											
18:00	17:15-18:25 (シュライカー大阪)					17:15-18:25 (シュライカー大阪)		ジュニア ダンス (C)		17:00-18:00 (リベラル体操クラブ)				16:30-18:00					18:00										
30								17:40-18:40 (Chinami)											30										
19:00	ジュニア フットサル (C)	各教室の色のご案内				ジュニア フットサル (C)		ジュニア ダンス (D)		バレーボール スクール (A) (堺プレイザーズ)	健康づくり 教室 (吉川)		エアロ＆ コンディ ショニング	ジュニア バドミントン (中上級) (小谷)	《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)					19:00									
30	18:40-20:00	《お子様向け教室》		《大人向け教室》		18:40-20:00		18:50-20:00 (Chinami)		18:30-19:45	19:00-20:00			18:15-19:45					30										
20:00	(シュライカー大阪)					(シュライカー大阪)				バレーボール スクール (B) (堺プレイザーズ)			19:15-20:15 (石田)						20:00										
30										19:45-21:00									30										
21:00																			21:00										

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。