

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	アリーナ	多目的ホール2	軽運動室			
9:00																									
30																									
10:00	健康づくり 教室 (三戸) 10:00-11:00	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) 10:00-11:30	はじめの 卓球 (久保田) 10:00-10:30	NEW	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) 10:45-11:45	レディース バレー・ボール (和田) 10:30-11:45	レディース 体操 (應治) 10:00-12:00	背骨 コンディ ショニング 9:30-10:30	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) 10:30-11:30	レディース バドミントン (初中級) (原田・歌野・ 兵頭) 10:00-11:45	女性のための 健康教室 (山下) 9:45-11:45	卓球 (初級) (仲村) 10:15-11:15	社交ダンス (田中) 10:00-11:30	パレエ エクササイズ (有門) 9:10-10:10	ボディケア 教室 (三上) 9:30-10:30								
30																									
11:00	ストレッチ ヨガ (桑山) 10:45-11:45	9:45-11:45																							
30																									
12:00	ファンクショナル ローラー ピラティス 11:15-12:15 (和田)																								
30																									
13:00	シニア楽らく 体操 (加藤) 13:30-14:45	フラダンス (ジーンズアロハ スタジオ) 13:45-14:45																							
30																									
14:00																									
30																									
15:00																									
30																									
16:00	ジュニア フットサル (A) 16:00-17:00 (シュライカーダ阪)					ジュニア フットサル (A) 16:00-17:00 (シュライカーダ阪)			ジュニア ダンス (A) 15:30-16:20 (多田)	ジュニア コーディ ネーション (A) 15:30-16:20 (向井)		ジュニア 器機体操(A) 16:00-16:50 (リベルラル体操クラブ)		子供体育 教室(A) 15:10-15:55 (大西)			ジュニア 器機体操 (C) 14:00-14:50 (リベルラル体操クラブ)								
30																									
17:00	ジュニア フットサル (B) 17:15-18:25 (シュライカーダ阪)					ジュニア ダンス (B) 16:30-17:30 (多田)	NEW ジュニア コーディ ネーション(B) (向井) 16:40-17:40		ジュニア 器機体操(B) 17:00-18:00 (リベルラル体操クラブ)		子供体育 教室(B) (大西) 16:00-17:00		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 ヒップホップ 16:20-17:20 (NACO) (リベルラル体操クラブ)										
30																									
18:00						ジュニア ダンス (C) 17:15-18:25 (シュライカーダ阪)		ジュニア ダンス (Chinami) 17:40-18:40		バレー・ボール スクール (A) (堺ブレイザーズ) 18:30-19:45		健康づくり 教室 (吉川) 19:00-20:00		ジュニア バドミントン (中上級) (小谷) 18:15-19:45											
30																									
19:00	ジュニア フットサル (C) 18:40-20:00 (シュライカーダ阪)		各教室の色のご案内	《お子様向け教室》	《大人向け教室》	ジュニア フットサル (C) 18:40-20:00	ジュニア ダンス (D) 18:50-20:00		バレー・ボール スクール (B) (堺ブレイザーズ) 19:45-21:00		エアロ& コンディ ショニング 19:15-20:15 (石田)		《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）												
30																									
20:00																									
30																									
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。