

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

2022.6.1~

	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	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2	アリーナ	多目的ホール2	軽運動室	
9:00																				9:00
30																				30
10:00	ママと幼児の健康体操 10:00-10:45 <small>(リベラル体操クラブ)</small>	健康づくり教室 <small>(吉川・三戸)</small>	かんたんエアロ (三上) 9:30-10:30	女性のための健康教室 <small>(山下)</small>																10:00
30																				30
11:00		10:00-11:30	ストレッチヨガ (三上) 10:45-11:45																	11:00
30																				30
12:00																				12:00
30																				30
13:00																				13:00
30																				30
14:00			健康づくり教室 <small>(加藤)</small>																	14:00
30			13:30-15:00																	30
15:00																				15:00
30																				30
16:00	ジュニアフットサル(A) 15:30-16:30 <small>(中尾)</small>	ジュニアコーディネーション(A) 15:30-16:30																		16:00
30																				30
17:00	ジュニアフットサル(B) 16:00-17:00 <small>(シュライカー大阪)</small>	ジュニアコーディネーション(B) 16:45-17:45 <small>(中尾)</small>																		17:00
30																				30
18:00	ジュニアフットサル(C) 17:15-18:25 <small>(シュライカー大阪)</small>																			18:00
30																				30
19:00	ジュニアフットサル(C) 18:40-20:00 <small>(シュライカー大阪)</small>																			19:00
30																				30
20:00																				20:00
30																				30
21:00																				21:00

各教室の色のご案内

- 《お子様向け教室》
- 《大人向け教室》
- 《複数教室申込割引対象教室》
- 《健康づくり教室》

《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

- 《お子様向け教室》⇒ 体験510円
- 《大人向け教室》⇒ 体験510円
- 《複数教室申込割引対象教室》⇒ 体験510円
- 《健康づくり教室》⇒ 体験無料

(税込)

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。なお教室のご受講には別途お申込みが必要です。