

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

2025.6.1～

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		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										体力アップ トレーニング (山下尚子)					バレエ エクササイズ (有門)				30
10:00		健康づくり 教室 (三戸)	かんたん エアロ (三上)		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)			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					9:10-10:10			ボディケア 教室 (三上)	10:00
30		10:00-11:00	9:30-10:30	女性のための 健康教室				9:30-10:30 (和田)					卓球 (初級) (仲村)						30
11:00			ストレッチ ヨガ (桑山)	(山下)		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)	10:30-11:30			10:00-11:30	10:15-11:15	KM ワークアウト (吉川)		NEW ピラティスビュティ 少人数 (東峯)		11:00
30			10:45-11:45	9:45-11:45		10:30-11:45					9:45-11:45				10:30-11:30		ヨガ 教室 (山下尚子)	30	
12:00					10:00-12:00														12:00
30			ファンクショナル ローラー ピラティス						レディース バドミントン (中上級) (原田・歌野・ 兵頭)										12:00
13:00			12:15-13:15 (和田)				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								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) 15:10-15:55	(大西)							30
16:00	ジュニア フットサル (A) 16:00-17:00 (シュライカー大阪)				ジュニア フットサル (A) 16:00-17:00 (シュライカー大阪)		ジュニア ダンス (A) 15:30-16:20 (多田)		ジュニア 器械体操(A) 16:00-16:50 (リベラル体操クラブ)		子供体育 教室(B) (大西) 16:00-17:00								16:00
17:00							ジュニア ダンス (B) 16:30-17:30 (多田)		ジュニア 器械体操(B) 17:00-18:00 (リベラル体操クラブ)				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)		ジュニア 器械体操 (E) 16:10-17:20 (リベラル体操クラブ)		17:00
18:00	ジュニア フットサル (B) 17:15-18:25 (シュライカー大阪)				ジュニア フットサル (B) 17:15-18:25 (シュライカー大阪)		ジュニア ダンス (C) 17:40-18:40 (Chinami)												18:00
30		各教室の色のご案内																	30
19:00	ジュニア フットサル (C) 18:40-20:00 (シュライカー大阪)	《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 (シュライカー大阪)		ジュニア ダンス (D) 18:50-20:00 (Chinami)		バレーボール スクール (A) (堺プレイザーズ) 18:30-19:45	健康づくり 教室 (吉川) 19:00-20:00			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)			19:00
20:00									バレーボール スクール (B) (堺プレイザーズ) 19:45-21:00										20:00
30																			30
21:00																			21:00