

# カモンたかいし(高石市立総合体育館)タイムテーブル

※休館日…毎週火曜日、年末年始(12月29日～翌年1月3日) ※ご参加には全て別途申し込みが必要です。 ※休講になる場合もございます。 ※実施日については施設までお問い合わせください。

|       | 月                                    |   |                                      |                                       |   | 火   | 水    |  |         | 木  |                                      |         |                                       |                           | 金  |         |                                 | 土    |                                    | 2021年<br>8月1日 |       |
|-------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---------------------------------------|---|-----|------|--|---------|--|--------------------------------------|---------|---------------------------------------|---------------------------|--|---------|---------------------------------|------|------------------------------------|---------------|-------|
|       | 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1 | 多目的ホール2                         | アリーナ | 多目的ホール2                            |               |       |
| 9:00  |                                      |   |                                      |                                       |   | 休館日 |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    | 9:00          |       |
| 30    |                                      |   | かんたんエアロ<br>9:30<br>～<br>10:20<br>三上  | 6月からプログラム及び<br>担当者変更です。               |   |     |      | レディース<br>体操(A)<br>9:20<br>～<br>10:35   |         | ベーシックヨガ<br>9:10<br>～<br>10:00<br>平松              | 6月から<br>担当者変更です。                     |         |                                       |                           | かんたんエアロ<br>9:10<br>～<br>10:00<br>平林        |         |                                 |      |                                    | 30            |       |
| 10:00 | 健康づくり<br>教室<br>10:00<br>～<br>11:30   |   | ストレッチヨガ<br>10:35<br>～<br>11:35<br>三上 | 女性のための<br>健康教室<br>10:00<br>～<br>12:00 | 卓球<br>(初級)<br>10:00<br>～<br>11:30           |     |      | レディース<br>バレーボール<br>10:00<br>～<br>12:00 |         | レディース<br>バドミントン<br>(初・中級)<br>10:00<br>～<br>11:45 | リラックスヨガ<br>10:15<br>～<br>11:15<br>平松 |         | 女性のための<br>健康教室<br>10:00<br>～<br>12:00 | 卓球<br>10:00<br>～<br>12:00 | バランスコーディネーション<br>10:10<br>～<br>11:10<br>平林 |         | KMワークアウト<br>10:30<br>～<br>11:30 |      | 健康づくり<br>教室<br>10:00<br>～<br>11:30 | 10:00         |       |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 11:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 11:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 12:00 | 6月からプログラム及び<br>担当者変更です。              |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 12:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 13:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 13:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 14:00 | 健康づくり<br>教室<br>13:30<br>～<br>15:00   |   |                                      |                                       | フラダンス<br>13:45<br>～<br>14:45<br>ジーンズアロハスタジオ |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 14:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 15:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 15:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 16:00 | ジュニア<br>フットサル<br>16:00<br>～<br>17:00 | ジュニア<br>コーディネーション(A)<br>15:30<br>～<br>16:30 |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 16:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 17:00 |                                      | ジュニア<br>コーディネーション(B)<br>16:45<br>～<br>17:45 |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 17:00 |
| 30    | ジュニア<br>フットサル<br>17:15<br>～<br>18:25 |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 18:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 18:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 19:00 | ジュニア<br>フットサル<br>18:40<br>～<br>20:00 |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 19:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 20:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 20:00 |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    |               | 30    |
| 21:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    | 21:00         |       |
| 30    |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    | 30            |       |
| 22:00 |                                      |   |                                      |                                       |   |     |      |  |         |  |                                      |         |                                       |                           |  |         |                                 |      |                                    | 22:00         |       |

各教室の色のご案内

|               |           |
|---------------|-----------|
| 《お子様向け教室》     | 《大人向け教室》  |
| 《プログラム会員用クラス》 | 《健康づくり教室》 |

《各教室の体験のご案内》  
※各教室の定員内で可能

- 《お子様向け教室》⇒ 体験510円(税込)お一人様1回に限り
- 《大人向け教室》⇒ 体験510円(税込)お一人様1回に限り
- 《プログラム会員用クラス》⇒ 体験510円(税込)お一人様1回に限り
- 《健康づくり教室》⇒ 体験無料、お一人様1回に限り