

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
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	8月1日		
9:00					休館日														9:00		
30																			30		
10:00		健康づくり 教室	かんたんエアロ 9:30 ～ 10:20 三上	女性のための 健康教室		卓球 (初級)	レディース バレーボール	レディース 体操 (A)		レディース バドミントン (初中級)	ベーシックヨガ 9:10 ～ 10:00 山下			女性のための 健康教室	卓球	かんたんエアロ 9:10 ～ 10:00 平林			健康づくり 教室	10:00	
30		10:00		10:00		10:00	10:00	9:20 ～ 10:35		10:00				10:00	10:00	バランスコーディネーション			10:00	30	
11:00		～ 11:30	ストレッチヨガ 10:35 ～ 11:35 三上	～ 12:00		～ 11:30	～ 12:00	レディース 体操 (B)		～ 11:45	11:15 ～ 山下			～ 12:00	～ 12:00	11:10 ～ 平林	KMワークアウト 10:30 ～ 11:30		～ 11:30	11:00	
30								10:45 ～ 12:00												30	
12:00																				12:00	
30																				30	
13:00										レディース バドミントン (中上級)										13:00	
30										12:15 ～ 14:00										30	
14:00		健康づくり 教室				フラダンス														14:00	
30		13:30 ～ 15:00				13:45 ～ 14:45 ジーンズアロハスタジオ														30	
15:00																				15:00	
30																				30	
16:00	ジュニア フットサル	ジュニア コーディネーション(A)					ジュニア フットサル			ジュニア 器械体操(A)										16:00	
30	16:00 ～ 17:00	15:30 ～ 16:30					16:00 ～ 17:00			16:00 ～ 16:50										30	
17:00		ジュニア コーディネーション(B)								ジュニア 器械体操(B)										17:00	
30	ジュニア フットサル	16:45 ～ 17:45					ジュニア フットサル			17:00 ～ 18:00										30	
18:00	17:15 ～ 18:25						17:15 ～ 18:25													18:00	
30																				30	
19:00	ジュニア フットサル						ジュニア フットサル													19:00	
30	18:40 ～ 20:00						18:40 ～ 20:00			バレーボール スクール										30	
20:00									19:30 ～ 21:00										20:00		
30																			30		
21:00																			21:00		
30																			30		
22:00																			22:00		