## 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                      |                   |             | ±          | 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                 |    | 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    | 8月1日            |
| 9:00    |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 |                          |                     | 0.540       |                   |                                    |                | h/+/====               |                   |             |            | 9:00            |
| 30 -    |                    |                      | t. / t. / T. 7.7.7. |            |                      |    |                | レディース      |                 |                          | ベーシックヨガ<br>9:10     | 8月から 担当者変   |                   |                                    | -              | かんたんエアロ<br>9:10<br>~   | -                 |             |            | 30              |
|         |                    |                      | かんたんエアロ<br>9:30     |            |                      |    |                | 体操(A)      |                 |                          | 10:00               |             |                   |                                    |                | 10:00<br>平林            |                   |             |            |                 |
| 10:00   |                    | 健康づくり                | 10:20               | 女性のための     | 卓球                   | レデ | ディース           | 9:20<br>~  |                 | レディース                    | 山下                  |             | 女性のための            |                                    | 卓球             |                        |                   |             | 健康づくり      | 10:00           |
| 30 -    |                    | 教室                   | 三上                  | 健康教室       | (初級)                 |    | ーボール           | 10:35      |                 | バドミントン                   | リラックスヨガ             | 1           | 健康教室              |                                    | 10:00          | バランスコーディネーション<br>10:10 |                   |             | 教室         | <b>—30</b>      |
|         |                    | 10:00<br>~           | ストレッチ∃ガ<br>10:35    | 10:00<br>~ | 10:00<br>~           |    | 0:00<br>~      | レディース      |                 | (初中級) 10:00              | 10:15<br>~<br>11:15 |             | 10:00<br>~        |                                    | ~<br>12:00     | ~<br>11:10             | KMワークアウト<br>10:30 |             | 10:00<br>~ |                 |
| 11:00   |                    | 11:30                | 10:35<br>~<br>11:35 | 12:00      | 11:30                | 12 | 2:00           | 体操(B)      |                 | ~                        | 山下<br>山下            |             | 12:00             |                                    | -              | 平林                     | ~<br>11:30        |             | 11:30      | 11:00           |
| 30 –    |                    |                      | 三上                  |            |                      | +  |                | 10:45      |                 | 11:45                    |                     | 8月から        |                   |                                    | Ħ              |                        |                   |             |            | 30              |
|         |                    |                      |                     |            |                      |    |                | ~<br>12:00 |                 |                          |                     | 当者変更        |                   |                                    |                |                        |                   |             |            |                 |
| 12:00   |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 |                          |                     |             |                   |                                    |                |                        |                   |             |            | 12:00           |
| 30 -    |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 | レディース<br>バドミントン          |                     |             |                   | ファンクショナル                           | $\parallel$    |                        |                   |             |            | -30             |
|         |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 | (中上級)                    |                     |             |                   | ローラービラティス<br>12:30                 |                |                        |                   |             |            |                 |
| 13:00 - |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            | 健康づくり           | 12:15                    |                     | 健康づくり       |                   | ~<br>13:30                         |                |                        |                   |             |            | 13:00           |
| 30 -    |                    | 健康づくり                | 1                   |            |                      |    |                |            | 教室<br>13:00     | ~<br>14:00               |                     | 教室<br>13:00 |                   | 和田                                 | <b> </b>       |                        |                   |             |            | <b>—30</b>      |
| 14:00   |                    | 教室                   |                     |            | フラダンス                |    |                |            | ~               | 11100                    |                     | ~           | 背骨<br>コンディショニング   |                                    |                |                        |                   |             |            | 14:00           |
| 14.00   |                    | 13:30                |                     |            | 13:45<br>~           |    |                |            | 14:30           |                          |                     | 14:30       | 13:45<br>~        |                                    |                |                        |                   |             |            |                 |
| 30 -    |                    | ~<br>15:00           |                     |            | 14:45<br>ジーンズアロハスタジオ |    |                |            |                 |                          |                     |             | 14:45<br>安藤       |                                    | =              |                        | _                 |             |            | <b>—</b> 30     |
| 15:00 - |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 |                          | <u> </u>            |             |                   |                                    |                |                        |                   |             |            | <b>-15:00</b>   |
|         |                    |                      |                     |            |                      | 休  |                |            |                 | ママと幼児の健康体操               |                     |             | 子供体育A             |                                    |                |                        |                   |             |            |                 |
| 30 -    |                    | ジュニア                 |                     |            |                      | 館  |                |            |                 | 15:00<br>15:45           |                     |             | 15:10<br>15:55    |                                    |                |                        | -                 |             |            | 30              |
| 16:00   |                    | コーディネーション(A)         | )                   |            |                      |    |                |            |                 | ジュニア                     |                     |             |                   |                                    |                |                        |                   |             |            | 16:00           |
|         | ジュニア<br>フットサル      | 16:30                |                     |            |                      |    | ュニア<br>・トサル    |            | \"_ = 7         | ンユニノ<br>器械体操(A)<br>16:00 |                     |             | 子供体育(B)<br>16:00  |                                    |                |                        |                   |             |            |                 |
| 30 -    | 16:00<br>~         | 10.50                |                     |            |                      |    | 6:00<br>~      |            | ジュニア<br>ダンス(A)  | ~<br>16:50               |                     |             | ~<br>17:00        |                                    | ジュニアバドミントン     |                        | -                 |             |            | <del></del> 30  |
| 17:00   | 17:00              | ジュニア<br>コーディネーション(B) |                     |            |                      | 17 | 7:00           |            | 16:20<br>~      | ジュニア                     |                     |             |                   |                                    | (初中級)<br>16:30 |                        |                   |             |            | 17:00           |
|         | ジュニア               | 16:45                |                     |            |                      | ジュ | ュニア            |            | 17:20           | ンュー)<br>器械体操(B)          |                     |             |                   |                                    | ~<br>18:00     |                        |                   |             |            |                 |
| 30 -    | フットサル              | ~<br>17:45           |                     |            |                      |    | トサル            |            | ジュニア            | 17:00<br>~               |                     |             |                   |                                    |                |                        |                   |             |            | <del>-</del> 30 |
| 18:00 - | 17:15<br>~         |                      |                     |            |                      | +  | 7:15<br>~<br>  |            | ダンス(B)<br>17:30 | 18:00                    |                     |             |                   |                                    |                |                        |                   |             |            | 18:00           |
| 30      | 18:25              |                      |                     |            |                      | 16 | 8:25           |            | ~<br>18:30      |                          |                     |             |                   |                                    | ジュニアバドミントン     | 1                      |                   |             |            | 30              |
| 00      | ジュニア               |                      |                     |            |                      | ジニ | ュニア            |            |                 |                          |                     |             |                   |                                    | (中上級)<br>18:15 |                        |                   |             |            |                 |
| 19:00 - | フットサル              |                      |                     |            |                      | フッ | トサル            |            | ジュニア<br>ダンス(C)  | 1                        |                     | 健康づくり       |                   |                                    | - ~<br>19:45   |                        |                   |             |            | <b>-19:00</b>   |
| 30 -    | 18:40<br>~         |                      |                     |            |                      |    | 8:40<br>~      |            | 18:50           |                          | _                   | 教室          |                   | エアロ<br>&コンディショニング                  |                |                        | 《各教室の体》 ※各教室の定    |             |            | 30              |
|         | 20:00              |                      |                     |            |                      | 20 | 0:00           |            | ~<br>20:00      | バレーボール<br>スクール           |                     | 19:00<br>~  |                   | 19:15<br>~                         |                |                        |                   | -X136-380   |            |                 |
| 20:00   |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 | 19:30                    |                     | 20:30       |                   | 20:15                              |                | 《お子様向                  | け教室》⇒ 体験51        | 0円(税込)お一人槍  | 1回に限り      | 20:00           |
| 30 -    | 各教室の色のご案内          |                      |                     |            |                      |    | 21:00          |            |                 |                          |                     |             |                   | 《大人向け教室》 ⇒ 体験510円(税込)お一人様1回に限り −30 |                |                        |                   |             |            |                 |
|         | 《お子様向け教室》 《大人向け教室》 |                      |                     |            |                      |    | 《プログラム会員用クラス》⇒ |            |                 |                          |                     |             |                   |                                    | <b>垟1同</b> に限り |                        |                   |             |            |                 |
| 21:00 - |                    |                      |                     |            |                      |    |                |            |                 |                          |                     |             |                   |                                    | -21:00         |                        |                   |             |            |                 |
| 30 -    | (()                | プログラム会員用クラス          | <b>4</b> ))         | 《健康づくり教室   | 至))                  |    |                |            |                 | -                        |                     |             |                   |                                    |                | 《健康                    | 長づくり教室》 ⇒体験無      | 無料、お一人様1回(i | 限り         | -30             |
|         |                    |                      | 閉館時間22:30           |            |                      |    |                |            |                 |                          | <u> </u>            |             | 閉館時間22:30         |                                    |                |                        |                   |             |            |                 |
| 22:00   |                    |                      | N5.32(मारणवायाय     |            |                      |    |                |            |                 |                          |                     |             | 06.32راوات عمراها |                                    |                |                        |                   |             |            | 22:00           |