



プログラム タイムテーブル

20240603

	月			火			水			木	金			土	
	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	休館日	プール	スタジオ	アリーナ	スタジオ	
9:00										休館日 (7/20/8/31は無休)					
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15		♪ストレッチ 9:45~10:15			♪青竹エクササイズ 9:45~10:15		LesMills ATTACK アタック【火】 9:15~10:15			♪ストレッチ 9:45~10:15			LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45
11:00		チェア ヨガ◎ 10:30~11:30	エンジョイ シェイプアップ 10:30~11:30	♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45		ヨガA 10:45~11:45			ボディ コンディショニング 【水】 10:30~11:30			♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45			
12:00															
13:00		♪ウェストシェイプ 13:00~13:30				ヨガB 13:00~14:00	大人水泳 初級 13:00~14:00	♪Rストレッチ 13:00~13:30							
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45~14:45			Lesmills PUMP パンプ【火】 14:15~15:15								かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30		LesMills ATTACK アタック【土】 14:00~15:00
15:00															
16:00	こども水泳 キンダー 15:20~16:30	▼ダンス・チア会場隔週交替 こどもダンス ハッピー 16:00~16:45	こどもチア リトル 16:00~17:00	こども水泳 キンダー 15:20~16:30		こども体育 幼児 15:30~16:30	こども水泳 キンダー 15:20~16:30					こども水泳 キンダー 15:20~16:30			
17:00	こども水泳 初心A 16:20~17:30	こどもダンス チャレンジ 17:00~18:00	こどもチア キッズ 17:00~18:00	こども水泳 初心A 16:20~17:30		こども体育 児童 16:30~17:30	こども水泳 初心A 16:20~17:30					こども水泳 初心A 16:20~17:30	こどもダンス ハッピー 16:30~17:15		
18:00	こども水泳 初心B 17:20~18:30	こどもダンス ドリーム 18:00~19:00	こどもチア ジュニア 18:00~19:00	こども水泳 初心B 17:20~18:30		こども バドミントン 児童 17:45~18:45	こども水泳 初心B 17:20~18:30					こども水泳 初心B 17:20~18:30	こどもダンス チャレンジ 17:30~18:30		
19:00		背骨 コンディショニング 19:15~20:15										こども水泳 上級 18:20~19:30	こどもダンス シャイニー 18:30~19:30		
20:00				カロリー バーナー 19:15~20:15		Lesmills COMBAT コンバット【火】 19:30~20:30		ボディ コンディショニング N 19:15~20:15							
21:00															

■ 色づけ枠・・・有料教室(45~60分)
□ 白抜き枠・・・大人無料教室(30分)



湖西市アメニティプラザ こども教室カレンダー

【2024年6-7月教室】

6

2024 JUNE

月	火	水	木	金	土	日
6/3	4	5	6	7	8	9
チア ① スタジオ	体育 ① メイ					
ダンス ① メイ	バドミントン ① メイ		休館日	ダンス ①		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		
10	11	12	13	14	15	16
チア ② メイ	体育 ② メイ					
ダンス ② スタジオ	バドミントン ② メイ		休館日	ダンス ②		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		水泳 ②		
17	18	19	20	21	22	23
チア ③ スタジオ	体育 ③ メイ					
ダンス ③ メイ	バドミントン ③ メイ		休館日	ダンス ③		
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		水泳 ③		
24	25	26	27	28	29	30
チア ④ サブ 参観会						
ダンス ④ スタジオ			休館日	ダンス ④		
水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト		水泳 ④ テスト		

7

2024 JULY

	月	火	水	木	金	土	日
	7/1 ★	2 ★	3 ★	4	5 ★	6 ★	7 ★
★更	チア ⑤ スタジオ	体育 ④ メイ					
新	ダンス ⑤ メイ	バドミントン ④ メイ		休館日	ダンス ⑤		
手	水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤		水泳 ⑤		
続	8 ★	9 ★	10 ★	11	12 ★	13 ★	14 ★
期	チア ⑥ メイ	体育 ⑤ メイ					
間	ダンス ⑥ スタジオ	バドミントン ⑤ メイ		休館日	ダンス ⑥		
★	水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥		水泳 ⑥		
	15	16	17	18	19	20	21
	チア ⑦ スタジオ	体育 ⑥ メイ					
	ダンス ⑦ メイ	バドミントン ⑥ メイ		休館日	ダンス ⑦		
	水泳 休講	水泳 ⑦ テスト	水泳 ⑦ テスト		水泳 ⑦ テスト		
	22	23	24	25	26	27	28
	チア ⑧ メイ 参観会						
	ダンス ⑧ スタジオ				ダンス ⑧		
	水泳 ⑦ テスト						



湖西市アメニティプラザ

大人教室カレンダー

【2024年6-7月教室】

月	MON				TUE					WED				THU	FRI	SAT		SUN					
	エンジョイ シエイプ	チエアヨガ⑥	コンディショニング ボディ	コンディショニング 背骨	火	PUMP	ヨガ A	ヨガ B	バカローナー	COMBAT	水	大人水泳 初級	ATTACK	コンディショニング ボディ	コンディショニング ボディ	木	金	かんたんラテン エクササイズ	土	COMBAT	ATTACK	日	
	8回	6回	8回	8回	火	8回	*7回	8回	8回	火	8回	*7回	8回	8回	8回			8回	土	8回	土	8回	
6/3	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	休館日		①		①	①		①
10	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	休館日		②		②	②		②
17	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	休館日		③		③	③		③
24	④	—	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	休館日		④		④	④		④
7/1	⑤	④	⑤	⑤	⑤	⑤	休講	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	休館日		⑤		⑤	⑤		⑤
8	⑥	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	休館日		⑥		⑥	⑥		⑥
15	⑦	—	⑦	⑦	⑦	⑦	⑥	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	休館日		⑦		⑦	⑦		⑦
22	⑧	⑥	⑧	⑧	⑧	⑧	⑦	⑧	⑧	⑧	⑧	—	⑧	⑧	⑧			⑧		⑧	⑧		⑧

更新手続期間