



# プログラム タイムテーブル

	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															
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15			♪ストレッチ 9:45~10:15			♪青竹イカサバ 9:45~10:15	LesMills ATTACK アタック【火】 9:15~10:15			♪ストレッチ 9:45~10:15	太極拳 9:15~10:15	LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45	
11:00		チェア ヨガ⑥ 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		休館日		10:30~11:30	ピラティス B 10:30~11:30		
12:00							10:45~11:45					♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45			
13:00		♪ウエストシェイプ 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10-11月教室】

### 10

### 2024 OCTOBER

月	火	水	木	金	土	日
9/30	10/1	2	3	4	5	6
チア ① スグゾ	体育 ⑥ メイ	【8-9月教室】 体育・バドミントン 休講分スライド振替 8/27 → 10/1		ダンス ①		
ダンス ① メイ	バドミントン ⑥ メイ	水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		
7	8	9	10	11	12	13
チア ② メイ	体育 ① メイ	【10-11月教室】 体育・バドミントン① 10/8～スタート		ダンス ②		
ダンス ② スグゾ	バドミントン ① メイ	水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		
14	15	16	17	18	19	20
チア ③ スグゾ	体育 ② メイ		休館日	ダンス ③		
ダンス ③ サブ	バドミントン ② メイ	水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		
21	22	23	24	25	26	27
チア ④ メイ	体育 ③ サブ		休館日	ダンス ④		
ダンス ④ スグゾ	バドミントン ③ サブ	水泳 ④	水泳 ④	水泳 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	水泳 ④ テスト		

### 11

### 2024 NOVEMBER

月	火	水	木	金	土	日
10/28 ★	29 ★	30 ★	31	11/1 ★	2	3 ★
チア ⑤ スグゾ	10/28(月) ダンス⑤【ドリーム】 17:00~18:00 チャレンジと合同		休館日	ダンス ⑤	貸切 休館日	
ダンス ⑤ メイ	水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤		
4 ★	5 ★	6 ★	7	8 ★	9 ★	10 ★
チア 参観会 ⑥ メイ	体育 ④ メイ		休館日	ダンス ⑥		
ダンス ⑥ スグゾ	バドミントン ④ メイ	水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥		
11	12	13	14	15	16	17
チア ⑦ スグゾ	体育 ⑤ メイ		休館日	ダンス ⑦		
ダンス ⑦ メイ	バドミントン ⑤ メイ	水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦		
18	19	20	21	22	23	24
チア 参観会 ⑧ メイ	体育 ⑥ メイ		休館日	ダンス ⑧		
ダンス ⑧ スグゾ	バドミントン ⑥ メイ	水泳 ⑧	水泳 ⑧	水泳 ⑧		
水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト		



# 大人教室カレンダー

## 【2024年10-11月教室】

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月	エンジョイ シエイブ 8回 チェアヨガ⑥ 6回 コンディショニング ボディ 8回 コンディショニング 背骨 8回	火 PUMP 8回 ヨガ A *7回 B 8回 バカローリ 8回 COMBAT 8回	水 大人水泳 初級 8回 ATTACK 8回 コンディショニング ボディ 8回 ピラティス A 8回 コンディショニング ボディ N 8回	木	金 太極拳 8回 ピラティス B 8回 かんたんラテン エクササイズ 8回	土 COMBAT *7回 ATTACK *7回	日
9/30	① ① ① ①	10/1 ヨガA時間変更 11:00~12:00 ① ※① ① ① ①	2 ① ① ① ① ①	3 休館日	4 ① ① ①	5 ① ①	6
7 ② ② ② ②	8 ② ② ② ② ②	9 ② ② ② ② ②	10 休館日	11 ② ② ②	12 ② ②	13	
14 ③ ー ③ ③	15 ③ ③ ③ ③ ③	16 ③ ③ ③ ③ ③	17 休館日	18 ③ ③ ③	19 ③ ③	20	
21 ④ ③ ④ ④	22 ④ ④ ④ ④ ④	23 ④ ④ ④ ④ ④	24 休館日	25 ④ ④ ④	26 ④ ④	27	
28 ⑤ ④ ⑤ ⑤	29 ⑤ 休講 ⑤ ⑤ ⑤	30 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤	31 休館日	11/1 ⑤ ⑤ ⑤	2 貸切休館日	3	
4 ⑥ ー ⑥ ⑥	5 ⑥ ⑤ ⑥ ⑥ ⑥	6 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	7 休館日	8 ⑥ ⑥ ⑥	9 ⑥ ⑥	10	
11 ⑦ ⑤ ⑦ ⑦	12 ⑦ ⑥ ⑦ ⑦ ⑦	13 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦	14 休館日	15 ⑦ ⑦ ⑦	16 ⑦ ⑦	17	
18 ⑧ ⑥ ⑧ ⑧	19 ⑧ ⑦ ⑧ ⑧ ⑧	20 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧	21 休館日	22 ⑧ ⑧ ⑧	23 ⑧ ⑧	24	

更新手続き期間