















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			♪青竹イクサ伊 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			ヨガA 10:45~11:45		ボディ ヨガ イソニック 【水】 10:30~11:30		休館日			ピラティス B 10:30~11:30		
12:00				♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45				ピラティス A 11:45~12:45				♪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 ヨガ イソニック 【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													こどもダンス シャイニー 18:30~19:30		
20:00		背骨 ヨガ イソニック 19:15~20:15			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 ヨガ イソニック 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12月-2025年1月教室】

12

2024 DECEMBER

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

1

2025 JANUARY

月	火	水	木	金	土	日
12/30	31	1/1	2	3	4	5
年末年始 休館日 12/29~1/5						
★更新★	6 ★	7 ★	8 ★	9	10 ★	11 ★
12	チア ⑤ スタジオ					はたちの集い
13	ダンス ⑤ メイ			休館日	ダンス ⑤	貸切 休館日
14	水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤		水泳 ④	
15	★	★	★	16	17 ★	18 ★
19	チア ⑥ 参観会 メイ	体育 ④ メイ				
20	ダンス ⑥ スタジオ	バドミントン ④ メイ		休館日	ダンス ⑥	
21	水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥		水泳 ⑤	
22	23	24	25	26	27	28
チア ⑦ スタジオ	体育 ⑤ メイ					
ダンス ⑦ メイ	バドミントン ⑤ メイ		休館日	ダンス ⑦		
水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦		水泳 ⑥		
29	30	31	2/1	2		
チア ⑧ 参観会 メイ	体育 ⑥ スタジオ					
ダンス ⑧ スタジオ	バドミントン ⑥ スタジオ		休館日	ダンス ⑧		
水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト		水泳 ⑦ テスト		



大人教室カレンダー

【2024年12月-2025年1月教室】

月	MON				TUE					WED					THU	FRI				SAT		SUN			
	エンジョイ シエイブ	チエアヨガ⑥	コンティ ホテイ ショニング	コンティ ショニング 背骨	火	PUMP	ヨガ	バカ ロー ナリー	COMBAT	水	大人水泳 初級	ATTACK	コンティ ホテイ ショニング	ピラ ティス	コンティ ホテイ ショニング	木	金	太極拳	ピラ ティス	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	A 8回	B 8回	火 8回		8回	水 8回	水 8回	A 8回	N 8回			8回	B 8回		土 8回	土 *7回			
11/25	①	①	①	①	26	⑧	①	①	①	⑧	27	①	①	①	①	①	28	29	①	①	①	30	①	①	12/1
2	②	②	②	②	3	①	②	②	②	①	4	②	②	②	②	②	5	6	②	②	②	7	②	②	8
9	③	—	③	③	10	②	③	③	③	②	11	③	③	③	休講	③	12	13	③	③	③	14	③	③	15
16	④	③	④	④	17	③	④	④	④	③	18	④	休講	④	③	④	19	20	④	④	④	21	④	休講	22
23	-	-	-	-	24	④	-	-	-	④	25	-	④	-	④	-	26	27	-	-	-	28	-	④	29
30	年末年始 休館日 12/29 ~ 1/5																								
6	⑤	④	⑤	⑤	7	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	8	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	9	10	⑤	⑤	⑤	11	⑤	⑤	12
13	⑥	—	⑥	⑥	14	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	15	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	16	17	⑥	⑥	⑥	18	⑥	⑥	19
20	⑦	⑤	⑦	⑦	21	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	22	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	23	24	⑦	⑦	⑦	25	⑦	休講	26
27	⑧	⑥	⑧	⑧	28	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	29	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	30	31	⑧	⑧	⑧	2/1	⑧	⑦	2

更新手続き期間