














# 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 コンディショニング 【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 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												こどもダンス シャイニー 18:30~19:30			
20:00		背骨 コンディショニング 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 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

【2025年2月-3月教室】

## 2

2025  
FEBRUARY

月	火	水	木	金	土	日
2/3	4	5	6	7	8	9
チア① スツォ	体育① メイン			ダンス①		
ダンス① メイン	バドミントン① メイン		休館日	ダンス シャイニー②		
水泳①	水泳①	水泳①		水泳①		
10	11	12	13	14	15	16
チア② メイン						
ダンス② スツォ			休館日	ダンス 休講		
水泳②	水泳②	水泳②		水泳②		
17	18	19	20	21	22	23
チア③ スツォ	体育② メイン			ダンス ・ハッピー ・チャレンジ②		
ダンス③ メイン	バドミントン② メイン		休館日	ダンス ・シャイニー③		
水泳③	水泳③	水泳③		水泳③		
24	25	26	27	28	3/1	2
チア 参観会④ サブ	体育③ メイン			ダンス ・ハッピー ・チャレンジ③		
ダンス④ スツォ	バドミントン③ メイン		休館日	ダンス ・シャイニー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		

## 3

2025  
MARCH

	月	火	水	木	金	土	日
★更新	3/3 ★	4 ★	5 ★	6	7 ★	8 ★	9 ★
★更新	チア⑤ スツォ	体育④ メイン			ダンス ・ハッピー ・チャレンジ④		
★更新	ダンス⑤ メイン	バドミントン④ メイン		休館日	ダンス ・シャイニー⑤		
★更新	水泳⑤	水泳⑤	水泳⑤		水泳⑤		
★更新	10 ★	11 ★	12 ★	13	14 ★	15 ★	16 ★
★更新	チア⑥ メイン	体育⑤ メイン			ダンス ・ハッピー ・チャレンジ⑤		
★更新	ダンス⑥ スツォ	バドミントン⑤ メイン		休館日	ダンス ・シャイニー⑥	アメニティ 感謝祭 2025	
★更新	水泳⑥	水泳⑥	水泳⑥		水泳⑥		
★更新	17	18	19	20	21	22	23
★更新	チア⑦ スツォ	体育⑥ サブ			ダンス ・ハッピー ・チャレンジ⑥		
★更新	ダンス⑦ メイン	バドミントン⑥ サブ		祝日 営業日	振替 休館日		
★更新	水泳⑦	水泳⑦	水泳⑦				
★更新	24	25	26	27	28	29	30
★更新	チア 参観会⑧ メイン						
★更新	ダンス⑧ スツォ			休館日	ダンス⑦		
★更新	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

## 【2025年2月-3月教室】

月	MON				TUE					WED					THU	FRI			SAT		SUN				
	エンシェイプ *7回	チエアヨガ⑥ 6回	ボディ コンディショニング 月8回	背骨 コンディショニング 8回	火	ヨガ A 8回	B 8回	PUMP 火8回	ハカ ローナ 8回	COMBAT 火8回	水	大人水泳 初級 8回	ATTACK 水8回	ボディ コンディショニング 水8回	ピラ ティス A 8回	ボディ コンディショニング N 8回	木	金	太極拳 *7回	ピラ ティス B *7回	かん たんラ テン エク ササイズ *7回	土	COMBAT 土*7回	ATTACK 土*7回	日
2/3	休講	①	①	①	4	①	①	①	①	①	5	①	①	①	①	①	6	7	①	①	①	8	①	①	9
10	①	②	②	②	11	②	②	②	②	②	12	②	②	②	②	②	13	14	②	②	②	15	②	②	16
17	②	③	③	③	18	③	③	③	③	③	19	③	③	③	③	③	20	21	③	③	③	22	③	③	23
24	③	—	④	④	25	④	④	④	④	④	26	④	④	④	④	④	27	28	④	④	④	3/1	④	④	2
3	④	④	⑤	⑤	4	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	5	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	6	7	⑤	⑤	⑤	8	⑤	⑤	9
10	⑤	⑤	⑥	⑥	11	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	12	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	13	14	⑥	⑥	⑥	15	⑥	⑥	16
17	⑥	⑥	⑦	⑦	18	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	19	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	20	21	⑦	⑦	⑦	22	⑦	⑦	23
24	⑦	—	⑧	⑧	25	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	26	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	27	28	⑧	⑧	⑧	29	⑧	⑧	30

更新  
手続  
期間