



# 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				♪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&ジヨグ 11:15~11:45	▼会場:ガレリア ♪足腰強化教室 10:50~11:20	ヨガA 10:45~11:45		ボディ コデ イヨング 【水】 10:30~11:30			♪ウォーク&ジヨグ 11:15~11:45	ピラティス B 10:30~11:30		
12:00			オリジナル 健康体操 11:45~12:45					ピラティス A 11:45~12:45						
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					かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30	
14:00		ボディ コデ イヨング 【月】 13:45~14:45			Lesmills PUMP パンプ【火】 14:15~15:15	▼会場:ガレリア ♪脳トレ教室 14:30~15:00							▼会場:ガレリア ♪脳トレ教室 14:30~15:00	
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 コデ イヨング 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 コデ イヨング 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4-5月教室】

## 4

2025  
**APRIL**

月	火	水	木	金	土	日
3/31	4/1	2	3	4	5	6
チア <sup>①</sup> スタジオ						
ダンス <sup>①</sup> メイン			休館日	ダンス <sup>①</sup> スタジオ		
水泳 <sup>①</sup>	水泳 <sup>①</sup>	水泳 <sup>①</sup>		水泳 <sup>①</sup>		
7	8	9	10	11	12	13
チア <sup>②</sup> メイン	体育 <sup>①</sup> メイン					
ダンス <sup>②</sup> スタジオ	バドミントン <sup>①</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>②</sup> スタジオ		
水泳 <sup>②</sup>	水泳 <sup>②</sup>	水泳 <sup>②</sup>		水泳 <sup>②</sup>		
14	15	16	17	18	19	20
チア <sup>③</sup> スタジオ	体育 <sup>②</sup> メイン					
ダンス <sup>③</sup> メイン	バドミントン <sup>②</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>③</sup> スタジオ		
水泳 <sup>③</sup>	水泳 <sup>③</sup>	水泳 <sup>③</sup>		水泳 <sup>③</sup>		
21	22	23	24	25	26	27
チア <sup>④</sup> 参観会 メイン	体育 <sup>③</sup> メイン					
ダンス <sup>④</sup> スタジオ	バドミントン <sup>③</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>④</sup> スタジオ		
水泳 <sup>④</sup> テスト	水泳 <sup>④</sup> テスト	水泳 <sup>④</sup> テスト		水泳 <sup>④</sup> テスト		

## 5

2025  
**MAY**

月	火	水	木	金	土	日
4/28 ★	29 ★	30 ★	5/1	2 ★	3 ★	4 ★
チア <sup>⑤</sup> スタジオ		【GW休講期間】 4/30 (水) ~5/6 (火) アメニティプラザ施設は通常営業。				
ダンス <sup>⑤</sup> メイン			休館日			
水泳 <sup>⑤</sup>	水泳 <sup>⑤</sup>					
5 ★	6 ★	7 ★	8	9 ★	10 ★	11 ★
【GW休講期間】 4/30 (水) ~5/6 (火) アメニティプラザ施設は通常営業。						
		水泳 <sup>⑤</sup>	休館日	ダンス <sup>⑤</sup> スタジオ		
				水泳 <sup>⑤</sup>		
12 ★	13 ★	14 ★	15	16 ★	17 ★	18 ★
チア <sup>⑥</sup> メイン	体育 <sup>④</sup> メイン					
ダンス <sup>⑥</sup> スタジオ	バドミントン <sup>④</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>⑥</sup> スタジオ		
水泳 <sup>⑥</sup>	水泳 <sup>⑥</sup>	水泳 <sup>⑥</sup>		水泳 <sup>⑥</sup>		
19	20	21	22	23	24	25
チア <sup>⑦</sup> スタジオ	体育 <sup>⑤</sup> メイン					
ダンス <sup>⑦</sup> メイン	バドミントン <sup>⑤</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>⑦</sup> スタジオ		
水泳 <sup>⑦</sup>	水泳 <sup>⑦</sup>	水泳 <sup>⑦</sup>		水泳 <sup>⑦</sup>		
26	27	28	29	30	31	6/1
チア <sup>⑧</sup> 参観会 サブ	体育 <sup>⑥</sup> メイン					
ダンス <sup>⑧</sup> スタジオ	バドミントン <sup>⑥</sup> メイン		休館日	ダンス <sup>⑧</sup> スタジオ		
水泳 <sup>⑧</sup> テスト	水泳 <sup>⑧</sup> テスト	水泳 <sup>⑧</sup> テスト		水泳 <sup>⑧</sup> テスト		



# 大人教室カレンダー

## 【2025年4-5月教室】

	MON				TUE					WED					THU	FRI			SAT	SUN					
月	エンシェイブ 8回	チエアヨガ⑥ 6回	コンディショニング 月8回	コンディショニング 背骨8回	火	ヨガ A 8回 B 8回		PUMP 火8回	バカロナー *7回	COMBAT 火8回	水	大人水泳 初級 8回	ATTACK 水8回	コンディショニング 水8回	ピラティス A 8回	コンディショニング 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 土8回	日	
3/31	①	—	①	①	4/1	①	①	①	①	①	2	①	①	①	①	①	3	4	⑧	①	①	5	①	6	
7	②	①	②	②	8	②	②	②	②	②	9	②	②	②	②	②	10	11	①	②	②	12	②	13	
14	③	②	③	③	15	③	③	③	③	③	16	③	③	③	③	③	17	18	②	③	③	19	③	20	
21	④	③	④	④	22	④	④	④	④	④	23	④	④	④	④	④	24	25	③	④	休講	26	④	27	
28	★				29	★					30	★					5/1	2	★			3	★	4	★
	⑤	—	⑤	⑤		⑤	⑤	⑤	休講	⑤		—	—	—	⑤	—		休館日	④	—	④		④		
5	★				6	★					7	★					8	9	★			10	★		
	—	—	—	—		—	—	—	—	—		⑤	⑤	⑤	⑥	⑤		休館日	⑤	⑤	⑤		⑤		
12	★				13	★					14	★					15	16	★			17	★		
	⑥	④	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑤	⑥		⑥	⑥	⑥	休講	⑥		休館日	⑥	⑥	⑥		⑥		
19	⑦	⑤	⑦	⑦	20	⑦	⑦	⑦	⑥	⑦	21	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	22	23	⑦	⑦	⑦	24	⑦	25	
	—	—	—	—		—	—	—	—	—		⑦	⑦	⑦	⑦	⑦		休館日	⑦	⑦	⑦		⑦		
26	⑧	⑥	⑧	⑧	27	⑧	⑧	⑧	⑦	⑧	28	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	29	30	⑧	⑧	⑧	31	⑧	6/1	
	—	—	—	—		—	—	—	—	—		⑧	⑧	⑧	⑧	⑧		休館日	⑧	⑧	⑧		⑧		

更新  
手続  
期間