

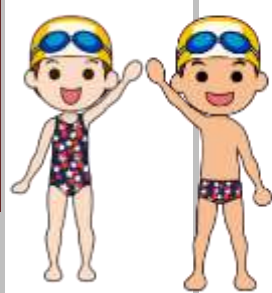
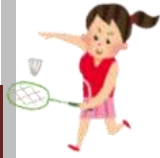


アメニティプラザ こども教室・大人教室・大人無料教室

プログラム タイムテーブル

6-7月
教室

2025年5月20日発行

	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		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			♪青竹エクササイズ 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&ジョグ 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 コンディショニング 【水】 10:30~11:30			♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45	ピラティス B 10:30~11:30		
12:00														
13:00		♪エクストリーム 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											かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30	▼会場:ガレリア ♪フレイル教室 14:30~15:00
15:00					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								
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				Lesmills PUMP パンプ【金】 19:00~20:00		
21:00														

NEW
6-7月教室より
新規開講

■ 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6-7月教室】

6

2025
JUNE

月	火	水	木	金	土	日
6/2	3	4	5	6	7	8
チア① スタジオ	体育① メイン		休館日	ハッピー チャレンジ① スタジオ		
ダンス① メイン	バドミントン① メイン			シャイニー ガレリア①		
水泳①	水泳①	水泳①		水泳①		
9	10	11	12	13	14	15
チア② メイン	体育② メイン		休館日	ハッピー チャレンジ② スタジオ		
ダンス② スタジオ	バドミントン② メイン			シャイニー ガレリア②		
水泳②	水泳②	水泳②		水泳②		
16	17	18	19	20	21	22
チア③ スタジオ	体育③ メイン		休館日	ハッピー チャレンジ③ スタジオ		
ダンス③ メイン	バドミントン③ メイン			シャイニー ガレリア③		
水泳③	水泳③	水泳③		水泳③		
23	24	25	26	27	28	29
チア 参観会④ サブ			休館日	ハッピー チャレンジ④ スタジオ		
ダンス④ スタジオ				シャイニー ガレリア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

2025
JULY

月	火	水	木	金	土	日
6/30 ★	7/1 ★	2 ★	3	4 ★	5 ★	6 ★
チア⑤ スタジオ	体育④ メイン		休館日	ハッピー チャレンジ⑤ スタジオ		
ダンス⑤ メイン	バドミントン④ メイン			シャイニー ガレリア⑤		
水泳⑤	水泳⑤	水泳⑤		水泳⑤		
7 ★	8 ★	9 ★	10	11 ★	12 ★	13 ★
チア⑥ メイン	体育⑤ メイン		休館日	ハッピー チャレンジ⑥ スタジオ		
ダンス⑥ スタジオ	バドミントン⑤ メイン			シャイニー ガレリア⑥		
水泳⑥	水泳⑥	水泳⑥		水泳⑥		
14	15	16	17	18	19	20
チア⑦ スタジオ	体育⑥ メイン		休館日	ハッピー チャレンジ⑦ スタジオ		
ダンス⑦ メイン	バドミントン⑥ メイン			シャイニー ガレリア⑦		
水泳⑦ テスト	水泳⑦ テスト	水泳⑦ テスト		水泳⑦ テスト		
21	22	23	24	25	26	27
チア 参観会⑧ メイン				ハッピー チャレンジ⑧ スタジオ		
ダンス⑧ スタジオ				シャイニー ガレリア⑧		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		



湖西市アメニティプラザ

大人教室カレンダー

【2025年6-7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 ボディ 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	バカローナ *7回	COMBAT 火 8回	水	大人水泳 初級 *7回	コンディショニング ボディ 水 8回	ピラティス A *7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 *7回	かんたんラテン エクササイズ 8回	PUMP 金 8回	土	COMBAT 土 8回	日		
6/2	①	①	①	①	3	①	①	①	休講	①	4	①	①	①	①	5	休館日	6	①	①	①	①	7	①	8	
9	②	②	②	②	10	②	②	②	①	②	11	②	②	②	②	12	休館日	13	②	②	②	②	14	②	15	
16	③	③	③	③	17	③	③	③	②	③	18	③	③	③	③	19	休館日	20	③	③	③	③	21	③	22	
23	④	—	④	④	24	④	④	④	③	④	25	④	④	④	④	26	休館日	27	④	休講	④	④	28	④	29	
30	★				7/1	★				2	★				3	4	★				5	★	6	★		
7	⑤	④	⑤	⑤	8	⑤	⑤	⑤	④	⑤	9	⑤	⑤	⑤	⑤	10	休館日	11	⑤	④	⑤	⑤	12	⑤	13	★
14	⑦	⑥	⑦	⑦	15	⑦	⑦	⑦	⑥	⑦	16	⑦	⑦	⑥	⑦	17	休館日	18	⑦	⑥	⑦	⑦	19	⑦	20	
21	⑧	—	⑧	⑧	22	⑧	⑧	⑧	⑦	⑧	23	休講	⑧	⑦	⑧	24	25	⑧	⑦	⑧	⑧	26	⑧	27		

更新手続き期間

更新手続期間