



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		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 Shapes シェイプス【水】 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		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								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						
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45~14:45			Lesm ♪P パンク【月】 14:15~15:15								かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30	
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 パンク【火】 19:00~20:00			
21:00														

NEW
8-9月教室より
新規開講

【無料教室休講期間】7/21(月)~8/31(日)
※ 上記期間は30分の無料教室はお休みです。

【休館日】7/20、8/31の期間は木曜日も営業いたします。

■ 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8-9月教室】

8

2025 AUGUST

9

2025 SEPTEMBER

月	火	水	木	金	土	日
7/28	29	30	31	8/1	2	3
チア ① スタジオ				ハッピー チャレンジ ① スタジオ		
ダンス ① メイン				シャイニー ガレリア ①		
4	5	6	7	8	9	10
チア ② メイン	体育 ① メイン			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 ① メイン			シャイニー ガレリア ②		
11	12	13	14	15	16	17
チア ③ メイン				チャレンジ ③ スタジオ		
				シャイニー スタジオ ③		
【お盆休講期間】 8/11 (月)～8/17 (日) アメニティプラザ施設は通常営業。						
18	19	20	21	22	23	24
チア ④ 参観会 メイン	体育 ② メイン			ハッピー ③④ スタジオ	※ 8/22(金) ハッピークラス ③15:45～16:30 ④16:30～17:15	
ダンス ③ スタジオ	バドミントン ② メイン			チャレンジ ④ スタジオ		
				シャイニー ガレリア ④		
25	26	27	28	29	30	31
チア 休講	体育 ③ メイン			ハッピー チャレンジ 休講		
ダンス ④ メイン	バドミントン ③ メイン			シャイニー 休講		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		

月	火	水	木	金	土	日
9/1 ★	2 ★	3 ★	4	5 ★	6 ★	7 ★
チア ⑤ スタジオ	体育 ④ メイン			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 メイン ⑤		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②	休館日	水泳 ②		
8 ★	9 ★	10 ★	11	12 ★	13 ★	14 ★
チア ⑥ サブ	体育 ⑤ メイン			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 メイン ⑥		
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③	休館日	水泳 ③		
15	16	17	18	19	20	21
チア ⑦ スタジオ	体育 ⑥ メイン			ハッピー チャレンジ ⑦ スタジオ		
ダンス ⑦ サブ	バドミントン ⑤ メイン			シャイニー メイン ⑦		
水泳 ④	水泳 ④	水泳 ④	休館日	水泳 ④		
22	23	24	25	26	27	28
チア ⑧ 参観会 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 メイン ⑧		
水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト	休館日	水泳 ⑤ テスト		
29	30	1	2	3	4	5
チア ① スタジオ				ハッピー チャレンジ ① スタジオ		
ダンス ① メイン				シャイニー ガレリア ⑧		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		



大人教室カレンダー

【2025年8-9月教室】

月	MON				TUE				WED					THU	FRI				SAT	SUN									
	エンジョイシェイプ 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	バカロリー 8回	COMBAT 火 8回	水 大人水泳 初級 *5回	Shapes 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 *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								
7/28	休講	①	①	①	29	①	①	①	①	①	①	①	①	30	—	①	①	①	①	31	8/1	①	①	①	①	2	①	3	
4	①	②	②	②	5	②	②	②	②	②	②	②	②	6	—	②	②	②	②	7	8	②	②	②	②	9	②	10	
11	②	【お盆休講期間】 8/11 (月) ~ 8/17 (日) ※ エンジョイシェイプは除く ※アメニティプラザ施設は通常営業																			16	17							
18	③	—	③	③	19	③	③	③	③	③	③	③	③	20	—	③	③	③	③	21	22	③	③	③	③	23	③	24	
25	④	③	④	④	26	④	④	④	④	④	④	④	④	27	①	④	④	④	④	28	29	④	④	④	④	30	④	31	
9/1	⑤	④	⑤	⑤	2	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	3	②	⑤	⑤	⑤	⑤	4	5	⑤	⑤	⑤	⑤	6	⑤	7	★
8	⑥	⑤	⑥	⑥	9	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	10	③	⑥	⑥	⑥	⑥	11	12	⑥	休講	⑥	⑥	13	⑥	14	★
15	⑦	—	⑦	⑦	16	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	17	④	⑦	⑦	⑦	⑦	18	19	⑦	⑥	⑦	⑦	20	⑦	21	
22	⑧	⑥	休講	⑧	23	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	24	⑤	⑧	⑧	⑧	⑧	25	26	⑧	⑦	⑧	⑧	27	⑧	28	

更新手続期間