



## 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<br>9:45~10:15                          |  |                              | ♪ストレッチ<br>9:45~10:15                      |                             |   | LesMills<br>Shapes<br>シェイプス【水】<br>9:15~10:00 | ▼会場:ガレリア<br>♪青竹エクササイズ<br>9:45~10:15  |                             | ♪ストレッチ<br>9:45~10:15        |   | 太極拳<br>9:15~10:15                    |  |
| 11:00 | チェア<br>ヨガ⑥<br>10:30~11:30                      | エンジョイ<br>シェイプアップ<br>10:30~11:30        |                              | ♪ウォーカ&ジギヨグ<br>11:15~11:45                 | ヨガA<br>10:45~11:45          |   | ボディ<br>コンディショニング<br>【水】<br>10:30~11:30       | NEW<br>12-1月教室より<br>新規開講             | ♪ゆったりウォーカ<br>10:15~10:45    | ♪ウォーカ&ジギヨグ<br>11:15~11:45   | ピラティス<br>B<br>10:30~11:30                 |                                      | LesMills<br>COMBAT<br>コンバット【土】<br>9:45~10:45 |
| 12:00 |  |  |                              |   |                             |   |  |                                      |                             |                             |   |                                      |  |
| 13:00 | ♪ウエストシェイプ<br>13:00~13:30                       |  |                              |   | ヨガB<br>13:00~14:00          | 大人水泳<br>初級<br>13:00~14:00                     | ♪Rストレッチ<br>13:00~13:30                       |                                      |                             |                             |   |                                      |  |
| 14:00 |  | ボディ<br>コンディショニング<br>【月】<br>13:45~14:45 |                              | Lesmills<br>PUMP<br>パンプ【火】<br>14:15~15:15 |                             |   |  |                                      |                             |                             |   | かんたん<br>ラテン<br>エクササイズ<br>13:30~14:30 |  |
| 15:00 | ▼ダンス・チア会場隔週交替<br>こどもダンス<br>ハッピー<br>16:00~16:45 |  | こども水泳<br>キンダー<br>15:20~16:30 | こども水泳<br>キンダー<br>15:20~16:30              | こども体育<br>幼児<br>15:30~16:30  | こども水泳<br>キンダー<br>15:20~16:30                  | こども水泳<br>キンダー<br>15:20~16:30                 | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30          | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30 | こども水泳<br>初心A<br>15:20~16:30 | こども水泳<br>初心A<br>15:20~16:30               |                                      |  |
| 16:00 | こども水泳<br>キンダー<br>15:20~16:30                   | こどもダンス<br>ハッピー<br>16:00~16:45          | こどもチア<br>リトル<br>16:00~17:00  | こども水泳<br>初心A<br>15:20~16:30               | こどもチア<br>キッズ<br>16:20~17:30 | こども水泳<br>初心A<br>16:30~17:30                   | こども水泳<br>初心A<br>16:30~17:30                  | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30          | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30 | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30 | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30               | こども水泳<br>初心B<br>15:20~16:30          |  |
| 17:00 | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30                    | こどもダンス<br>チャレンジ<br>17:00~18:00         | こどもチア<br>キッズ<br>17:00~18:00  | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30               | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30 | こどもバドミントン<br>児童<br>17:45~18:45                | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30                  | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30          | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30 | こども水泳<br>初心A<br>16:20~17:30 | こどもダンス<br>ハッピー<br>16:30~17:15             |                                      |  |
| 18:00 | こども水泳<br>初心B<br>17:20~18:30                    | こどもダンス<br>ドリーム<br>18:00~19:00          | こどもチア<br>ジュニア<br>18:00~19:00 |   |                             |   |  |                                      |                             |                             | こどもダンス<br>チャレンジ<br>17:30~18:30            |                                      |  |
| 19:00 |  |  |                              |   | カロリー<br>バーナー<br>19:15~20:15 | Lesmills<br>COMBAT<br>コンバット【火】<br>19:30~20:30 |  | ボディ<br>コンディショニング<br>N<br>19:15~20:15 |                             |                             | Lesmills<br>PUMP<br>パンプ【火】<br>19:00~20:00 | こどもダンス<br>シャイニー<br>18:30~19:30       |  |
| 20:00 |  |  |                              |   |                             |   |  |                                      |                             |                             |   |                                      |  |
| 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12月-2026年1月教室】

# 12

## 2025 DECEMBER

| 月  | 火               | 水           | 木  | 金                    | 土                    | 日     |
|--|-----------------|-------------|----|----------------------|----------------------|-------|
| 11/24  | 25              |             | 26 | 27                   | 28                   | 29 30 |
| チア ①<br>スタジオ   |                 |             |    |                      | ハッピー ①<br>チャレンジ スタジオ |       |
| ダンス ⑧<br>メイン   |                 |             |    |                      | シャイニー ①<br>メイン       |       |
| 水泳 ①   | 水泳 ①            | 水泳 ①        |    | 水泳 ①                 |                      |       |
| 12/1   | 2               | 3           | 4  | 5                    | 6                    | 7     |
| チア ②<br>メイン  | 体育 ①<br>メイン     |             |    | ハッピー ②<br>チャレンジ スタジオ |                      |       |
| ダンス ①<br>スタジオ  | バドミントン ①<br>メイン |             |    | シャイニー ②<br>メイン       |                      |       |
| 水泳 ②   | 水泳 ②            | 水泳 ②        |    | 水泳 ②                 |                      |       |
| 8  | 9               | 10          | 11 | 12                   | 13                   | 14    |
| チア ③<br>スタジオ   | 体育 ②<br>メイン     |             |    | ハッピー ③<br>チャレンジ スタジオ |                      |       |
| ダンス ②<br>メイン   | バドミントン ②<br>メイン |             |    | シャイニー ③<br>ガーリア      |                      |       |
| 水泳 ③   | 水泳 ③            | 水泳 ③        |    | 水泳 ③                 |                      |       |
| 15   | 16              | 17          | 18 | 19                   | 20                   | 21    |
| チア ④<br>参観会 メイン  | 体育 ③<br>メイン     |             |    | ハッピー ④<br>チャレンジ スタジオ |                      |       |
| ダンス ③<br>スタジオ  | バドミントン ③<br>メイン |             |    | シャイニー ④<br>メイン       |                      |       |
| 水泳 ④<br>テスト  | 水泳 ④<br>テスト     | 水泳 ④<br>テスト |    | 水泳 ④<br>テスト          |                      |       |
| 22 ★   | 23 ★            | 24 ★        | 25 | 26 ★                 | 27 ★                 | 28 ★  |
| チア ⑤<br>スタジオ   |                 |             |    | ハッピー ⑤<br>チャレンジ スタジオ |                      |       |
| ダンス ④⑤<br>メイン  |                 |             |    | シャイニー ⑤<br>メイン       |                      |       |
|  |                 |             |    |                      |                      |       |
| ※ 12/22(月) ダンス   |                 |             |    |                      |                      |       |
| ハッピー ④⑤ 16:00~17:30<br>チャレンジ ④⑤ 17:00~19:00<br>ドリーム ④⑤ 17:00~19:00 |                 |             |    |                      |                      |       |

★更新手続期間

# 1

## 2026 JANUARY

| 月                   | 火               | 水           | 木   | 金                    | 土          | 日         |
|---------------------|-----------------|-------------|-----|----------------------|------------|-----------|
| 12/29               | 30              | 31          | 1/1 | 2                    | 3          | 4         |
| 【年末年始休館日】 12/29~1/5 |                 |             |     |                      |            |           |
| 5                   | 6 ★             | 7 ★         | 8   | 9 ★                  | 10 ★       | 11        |
| 年末年始休館日             |                 |             | 休館日 | ハッピー<br>チャレンジ 休講     | はたちの<br>集い | 貸切<br>休館日 |
|                     | 水泳 ⑤            | 水泳 ⑤        |     | 水泳 ⑤                 |            |           |
| 12 ★                | 13 ★            | 14 ★        | 15  | 16 ★                 | 17 ★       | 18 ★      |
| チア ⑥<br>メイン         | 体育 ④<br>メイン     |             | 休館日 | ハッピー ⑥<br>チャレンジ スタジオ |            |           |
| ダンス ⑥<br>スタジオ       | バドミントン ④<br>メイン |             |     | シャイニー ⑥<br>メイン       |            |           |
| 水泳 ⑤                | 水泳 ⑥            | 水泳 ⑥        |     | 水泳 ⑥                 |            |           |
| 19                  | 20              | 21          | 22  | 23                   | 24         | 25        |
| チア ⑦<br>参観会 メイン     | 体育 ⑤<br>メイン     |             | 休館日 | ハッピー ⑦<br>チャレンジ スタジオ |            |           |
| ダンス ⑦<br>スタジオ       | バドミントン ⑤<br>メイン |             |     | シャイニー ⑦<br>メイン       |            |           |
| 水泳 ⑥                | 水泳 ⑦            | 水泳 ⑦        |     | 水泳 ⑦                 |            |           |
| 26                  | 27              | 28          | 29  | 30                   | 31         | 2/1       |
| チア ⑧<br>スタジオ        | 体育 ⑥<br>メイン     |             | 休館日 | ハッピー ⑧<br>チャレンジ スタジオ |            |           |
| ダンス 休講              | バドミントン ⑥<br>メイン |             |     | シャイニー ⑧<br>メイン       |            |           |
| 水泳 ⑦<br>テスト         | 水泳 ⑧<br>テスト     | 水泳 ⑧<br>テスト |     | 水泳 ⑧<br>テスト          |            |           |



湖西市アメニティプラザ  
大人教室カレンダー

【2025年12月-2026年1月教室】

|        | MON                     |  |                             |   | TUE   |    |                   |                 | WED                              |  |    |                  | THU               |   | FRI                              |   |     |                        | SAT                              |   | SUN             |                        |          |    |    |     |   |   |
|--------|-------------------------|--|-----------------------------|---|---|----|-------------------|-----------------|----------------------------------|--|----|------------------|-------------------|---|----------------------------------|---|-----|------------------------|----------------------------------|---|-----------------|------------------------|----------|----|----|-----|---|---|
| 月      | エンジョイプ<br>イ<br>7回       | エ<br>ン<br>ジ<br>エ<br>イ<br>ア<br>ヨ<br>ガ<br>6回 | チ<br>エ<br>ア<br>ヨ<br>ガ<br>6回 | コ<br>ン<br>ディ<br>ボ<br>デ<br>イ<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>月<br>8回 | コ<br>ン<br>ディ<br>ボ<br>デ<br>イ<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>背<br>骨<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>7回 | 火  | ヨ<br>ガ<br>A<br>8回 | PUMP<br>火<br>8回 | バ<br>カ<br>ロ<br>リ<br>ー<br>火<br>8回 | COMBAT<br>火<br>8回  | 水  | 大人水泳<br>初級<br>8回 | Shapes<br>水<br>8回 | コ<br>ン<br>ディ<br>ボ<br>デ<br>イ<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>水<br>8回 | ピ<br>ラ<br>テ<br>イ<br>ス<br>A<br>8回 | コ<br>ン<br>ディ<br>ボ<br>デ<br>イ<br>シ<br>ョ<br>ニ<br>ン<br>グ<br>N<br>8回 | 木   | 金<br>太<br>極<br>拳<br>8回 | ピ<br>ラ<br>テ<br>イ<br>ス<br>B<br>8回 | か<br>ん<br>た<br>ん<br>ラ<br>テ<br>ン<br>エ<br>ク<br>サ<br>サ<br>イ<br>ズ<br>8回 | PUMP<br>金<br>8回 | 土<br>COMBAT<br>土<br>8回 | 日        |    |    |     |   |   |
| 11/24  | ⑧                       | -  | ①                           | ⑧   | 25  | ⑧  | ①                 | ①               | ①                                | ①  | 26 | ①                | ⑧                 | ①   | ①                                | ①   | 27  | 28                     | 休館日                              | ①   | ①               | ⑧                      | ⑧        | 29 | ⑧  | 30  |   |   |
| 12/1   | ①                       | ①  | ②                           | ①   | 2   | ①  | ②                 | ②               | ②                                | ②  | 3  | ②                | 休講                | ②   | ②                                | ②   | 4   | 5                      | 休館日                              | ②   | ②               | ①                      | ①        | 6  | ①  | 7   |   |   |
| 8      | ②                       | ②  | ③                           | ②   | 9   | ②  | ③                 | ③               | ③                                | ③  | 10 | ③                | ①                 | ③   | ③                                | ③   | 11  | 12                     | 休館日                              | ③   | ③               | ②                      | ②        | 13 | ②  | 14  |   |   |
| 15     | ③                       | ③  | ④                           | ③   | 16  | ③  | ④                 | ④               | ④                                | ④  | 17 | ④                | ②                 | ④   | 休講                               | ④   | 18  | 19                     | 休館日                              | ④   | ④               | ③                      | ③        | 20 | ③  | 21  |   |   |
| 22     | Shapes<br>※③            | ④  | ④                           | ⑤   | ④   | 23 | ④                 | ⑤               | 24                               | ※③   | 25 | 26               | 27                | 28★   | 29                               | 30  | 休館日 | -                      | -                                | ④   | ④               | ④                      | ④        | 31 | 1  | 2   | 3 | 4 |
| 29     | 【年末年始休館】 12/29 ~ 1/5    |  |                             |   | 30  | 31 |                   |                 |                                  | ■ Shapes ③<br>12/22(月) 9:15~10:00<br>(12/3休講分振替)<br>※ 曜日が通常と異なります。 |    |                  |                   | 【年末年始休館】 12/29 ~ 1/5  |                                  |   |     | 1                      | 2                                | 3   | 4               | 5                      | 6        | 7  |    |     |   |   |
| 更新手続期間 | 5<br>【年末年始休館】 12/29~1/5 |  |                             |   | 6   | ★  | 7                 | ★               | 7                                | ★  | 8  | 9                | ★                 | 10  | ★                                | 11★   | 休館日 | 5                      | 5                                | 5   | 5               | 5                      | 貸切<br>休館 |    |    |     |   |   |
|        | ⑤                       | ⑤  | ⑥                           | ⑤   | 13  | ⑥  | ⑦                 | ⑥               | ⑥                                | ⑥  | 14 | ⑥                | ⑥                 | ⑥   | ⑥                                | ⑥   | 15  | 16                     | 休館日                              | ⑥   | ⑥               | ⑥                      | ⑥        | 17 | ★  | 18★ |   |   |
| 12     | ⑤                       | ⑤  | ⑥                           | ⑤   | 20  | ⑦  | 休講                | ⑦               | ⑦                                | ⑦  | 21 | ⑦                | ⑦                 | ⑦   | ⑦                                | ⑦   | 22  | 23                     | 休館日                              | ⑦   | ⑦               | ⑦                      | ⑦        | 24 | ⑦  | 30  |   |   |
| 19     | ⑥                       | ⑥  | ⑦                           | ⑥   | 27  | ⑧  | ⑧                 | ⑧               | ⑧                                | ⑧  | 28 | ⑧                | ⑧                 | ⑧   | ⑧                                | ⑧   | 29  | 30                     | 休館日                              | ⑧   | ⑧               | ⑧                      | ⑧        | 31 | ⑧  | 1   |   |   |
| 26     | ⑦                       | -  | ⑧                           | ⑦   | 28  | ⑧  | ⑧                 | ⑧               | ⑧                                | ⑧  | 29 | 30               | 31                | 31  | ⑧                                | 32  | 33  | 休館日                    | ⑧                                | ⑧   | ⑧               | ⑧                      | 34       | ⑧  | 35 |     |   |   |