














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

12-1月
教室

2025年12月12日改定

	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								LesMills Shapes シェイプス【水】 9:15～10:00	▼会場:ガレリア ♪青竹17サバ 9:45～10:15				太極拳 9:15～10:15	
10:00		♪Rストレッチ 9:45～10:15			♪ストレッチ 9:45～10:15							♪ストレッチ 9:45～10:15		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		<div>NEW 12-1月教室より 新規開講</div>	♪ゆったりウォーク 10:15～10:45	ピラティス B 10:30～11:30		
12:00								ピラティス A 11:45～12:45			♪ウォーク&ジョグ 11:15～11:45			
13:00		♪ウェストシェイプ 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		
15:00										休館日				
16:00	こども水泳 キnder 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nder 15:20～16:30		こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 キnder 15:20～16:30				こども水泳 キnder 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		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			ボディ コンディショニング N 19:15～20:15					こどもダンス シャイニー 18:30～19:30	
20:00						Lesmills COMBAT コンバット【火】 19:30～20:30					Lesmills PUMP パンプ【火】 19:00～20:00			
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)



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 シェイプ 7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 7回	火	ヨガ A 8回 B 8回		PUMP 火8回	バカローナー 8回	COMBAT 火8回	水	大人水泳 初級 8回	Shapes 水8回	コンディショニング ボディ 水8回	ピラティス A 8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 8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		
11/24					25					26					27	28					29		30				
⑧ - ① ⑧					⑧ ① ① ① ①					① ⑧ ① ① ①					休館日	① ① ⑧ ⑧					⑧						
12/1					2					3					4	5					6		7				
① ① ② ①					① ② ② ② ②					② 休講 ② ② ②					休館日	② ② ① ①					①						
8					9					10					11	12					13		14				
② ② ③ ②					② ③ ③ ③ ③					③ ① ③ ③ ③					休館日	③ ③ ② ②					②						
15					16					17					18	19					20		21				
③ ③ ④ ③					③ ④ ④ ④ ④					④ ② ④ 休講 ④					休館日	④ ④ ③ ③					③						
22					23					24					25	26					27		28				
★					★					※③					★	★					★		★				
Shapes ※③					④ ⑤					④ - ④ -					休館日	- - ④ ④					④						
29					30					31					1					2					3		4
【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5					【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5					【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5					【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5					【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5					【年末年始休館】 12 / 29 ~ 1 / 5		
5					6					7					8	9					10		11				
★					★					★					★	★					★		★				
【年末年始休館】 12/29~1/5					⑤ ⑥ ⑤ ⑤ ⑤					⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤					休館日	⑤ ⑤ ⑤ ⑤					⑤		貸切 休館				
12					13					14					15	16					17		18				
★					★					★					★	★					★		★				
⑤ ⑤ ⑥ ⑤					⑥ ⑦ ⑥ ⑥ ⑥					⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥					休館日	⑥ ⑥ ⑥ ⑥					⑥						
19					20					21					22	23					24		30				
⑥ ⑥ ⑦ ⑥					⑦ 休講 ⑦ ⑦ ⑦					⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦					休館日	⑦ ⑦ ⑦ ⑦					⑦						
26					27					28					29	30					31		1				
⑦ - ⑧ ⑦					⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧					⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧					休館日	⑧ ⑧ ⑧ ⑧					⑧						

更新
手続
期間

■ Shapes ③
12/22(月) 9:15~10:00
(12/3休講分振替)
※ 曜日が通常と異なります。