



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

8-9月
教室

2026年7月10日発行

	月			火			水			木	金			土日
	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IKササキ 9:45~10:15					
10:00	NEW ♪アクアダンス 10:15~10:45	♪Rストレッチ 9:45~10:15	NEW 9月開講予定	♪アクアストレッチ 11:15~11:45	♪ストレッチ 9:45~10:15			ボディ コンディショニング 【水】 10:30~11:30			♪ゆったりウォーク 10:15~10:45	♪ストレッチ 9:45~10:15	太極拳 9:15~10:15	▼土曜日 LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45
11:00	9月開講予定	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&ヨガ 11:15~11:45	ヨガA 10:45~11:45			ピラティス A 11:45~12:45			♪ウォーク&ヨガ 11:15~11:45	ピラティス B 10:30~11:30		
12:00										【夏季営業日】7/20(月)~8/31(月)は無休 ※ メンテナンス休館日:7/30(木)・8/27(木)				
13:00		♪ウェストシェイプ 13:00~13:30	LesMills COMBAT ⑤ コンバットショート【月】 13:00~13:45		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									
15:00										休館日		かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30		日曜クラス 日曜日 全身リセット 整えヨガ 9:45~10:45
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			Lesmills PUMP パンプ【日】 11:00~12:00
17:00	③ スタジオ 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														
20:00		背骨 コンディショニング 19:15~20:15	ダンス K-JAM 19:15~20:15		めぐり美クス 19:15~20:15			ボディ コンディショニング N 19:15~20:15				Lesmills PUMP パンプ【火】 19:00~20:00	こどもダンス シャイニー 18:30~19:30	
21:00													こどもダンス シャイニーplus* 19:30~20:30	

■ 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

【2026年8月-9月教室】

8

【こども水泳教室 休講期間】

7/20（月）～8/21（金）

※ 夏季繁忙期の為休講します。
8月度教室は8/24（月）～再開。

2026

AUGUST

月	火	水	木	金	土	日
7/27 ダンス ⑧ スタジオ	28	29	30	31	8/1	2
チア ① ガレリア			メンテナンス 休館日	ハッピー チャレンジ ① スタジオ		
K-JAM ① スタジオ				シャイニー ① メイン		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
3	4	5	6	7	8	9
ダンス ① スタジオ				ハッピー チャレンジ ② スタジオ		
チア ② ガレリア	体育 ① メイン			シャイニー ② メイン		
K-JAM ② ガレリア	バドミントン ① メイン			水泳 休講		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講				
10	11	12	13	14	15	16
ダンス ② メイン	【お盆休講期間】 8/10（月）～8/16（日） アメニティプラザ施設は通常営業。 ※ 振替レッスンは実施					
チア ③ スタジオ						
K-JAM ③ メイン						
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
17	18	19	20	21	22	23
ダンス ③ スタジオ				ハッピー チャレンジ ④ スタジオ		
チア ④ 参観会 メイン	体育 ② メイン			シャイニー ③ メイン		
K-JAM ④ メイン	バドミントン ② メイン			水泳 休講		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講				
24	25	26	27	28	29	30
ダンス ④ スタジオ			メンテナンス 休館日	ハッピー チャレンジ 休講		
チア ⑤ ガレリア	体育 ③ メイン			シャイニー plus 休講		
K-JAM ⑤ ガレリア	バドミントン ③ メイン			水泳 ①		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①				

9

2026

SEPTEMBER

月	火	水	木	金	土	日
8/31 ダンス ⑤ スタジオ	9/1	2	3	4	5	6
チア ⑥ メイン	体育 ④ メイン			ハッピー チャレンジ ④ スタジオ	※【金】ダンス 9/13（日） （8/28休講振替分） ・ハッピー ⑤15:30～16:15 ・チャレンジ ⑤16:30～17:30 ・シャイニー ⑤17:30～18:30 ・シャイニーplus⑤18:30～19:30	
K-JAM ⑥ メイン	バドミントン ④ メイン		休館日	シャイニー ④ ガレリア		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		水泳 ②		
7	8	9	10	11	12	13
ダンス ⑥ メイン	★	★		★	★	
チア 休講	体育 ⑤ メイン			ハッピー チャレンジ 休講		ハッピー チャレンジ ⑤ スタジオ
K-JAM 休講	バドミントン ⑤ メイン		休館日	シャイニー plus 休講		シャイニー plus ⑤ スタジオ
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		水泳 ③		
14	15	16	17	18	19	20
ダンス ⑦ スタジオ				ハッピー チャレンジ ⑥ スタジオ	ハッピー 第1 チャレンジ 会議室	
チア ⑦ メイン	体育 ⑥ メイン			シャイニー ⑥ メイン	シャイニー plus スタジオ	
K-JAM ⑦ メイン	バドミントン ⑥ メイン		休館日	水泳 ④		
水泳 ④	水泳 ④	水泳 ④				
21	22	23	24	25	26	27
ダンス ⑧ スタジオ				ハッピー チャレンジ ⑧ スタジオ	※【金】ダンス 9/19（土） （9/11休講振替分） 【おいでん祭直前リハーサル】 ・ハッピー ⑦9:00～9:45 ・チャレンジ ⑦10:00～11:00 ・シャイニー ⑦11:00～12:00 ・シャイニーplus⑦12:00～13:00	
チア ⑧ 参観会 ガレリア				シャイニー plus メイン		
K-JAM ⑧ ガレリア			休館日	水泳 ⑤ テスト		
水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト				
28	29	30	1	2	3	4
ダンス ①				ハッピー チャレンジ ①		
チア ①			休館日	シャイニー ①		
K-JAM ①				水泳 ①		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①				



2026年7月10日発行



大人教室カレンダー

【2026年8月-9月教室】

MON						TUE					WED					THU	FRI					SAT		SUN				
月	エンジョイ シェイプ	チエアヨガ ⑥	COMBAT Short	ボディ コンディショニング	背骨 コンディショニング	火	筋調整ヨガ		PUMP	めぐり美クス	COMBAT	水	大人水泳 初級	Shapes	ボディ コンディショニング	ピラティス	ボディ コンディショニング	木	金	太極拳	ピラティス	かんたんラテン エクササイズ	PUMP	土	COMBAT	日	全身リセット 整えヨガ	PUMP
							A ※7回	B ※7回																				
7/27						28						29						30	31					8/1		2		
⑧ ① ① ① ⑧						① ① ① ⑧ ①						- ① ① ① ①						メンテ 休館日	① ① ① ①					①		① ①		
3						4						5						6	7					8		9		
① ② ② ② ①						② ② ② ① ②						- ② ② ② ②							② ② ② ②					②		② ②		
10						11						12						13	14					15		16		
② - - - ②						- - ② ② ②						【お盆休講期間】 8/10（月）～8/16（日） ※ 振替レッスンは実施																
17						18																	19					
③ - ③ ③ ③						③ ③ ③ ③ ③						- ③ ③ ③ ③							③ ③ ③ ③					③		③ ③		
24						25						26						27	28					29		30		
④ ③ ④ ④ ④						④ ④ ④ ④ ④						① ④ ④ ④ ④						メンテ 休館日	④ ④ ④ ④					④		④ ④		
31						9/1						2						3	4					5		6		
★						★						★						休館日	★					★		★		
⑤ ④ ⑤ ⑤ ⑤						④ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤						② ⑤ ⑤ ④ ⑤							⑤ ⑤ ⑤ ⑤					⑤		⑤ ⑤		
7						8						9						10	11					12		13		
★						★						★						休館日	★					★		★		
⑥ ⑤ ⑥ ⑥ ⑥						⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥						③ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥							⑥ ⑥ ⑥ ⑥					⑥		⑥ ⑥		
14						15						16						17	18					19		20		
⑦ ⑥ ⑦ ⑦ ⑦						⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦						④ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦						休館日	⑦ ⑦ ⑦ ⑦					⑦		⑦ ⑦		
21						22						23						24	25					26		27		
⑧ - ⑧ ⑧ ⑧						休講 休講 ⑧ ⑧ ⑧						⑤ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧						休館日	⑧ ⑧ ⑧ ⑧					⑧		⑧ ⑧		