



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

10-11月
教室

2026年9月25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 ♪青竹イクサ役 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
10:00		♪Rストレッチ 9:45～10:15			♪ストレッチ 9:45～10:15	▼会場:ガレリア ♪DAM 健康体操 9:45～10:15						♪ストレッチ 9:45～10:15		
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	♪アクアストレッチ 10:15～10:45	筋調整 ヨガA 10:45～11:45		♪アクアダンス 10:15～10:45	ボディ コンディショニング 【水】 10:30～11:30	▼会場:ガレリア ♪青竹イクサ役 9:45～10:15		♪ゆったりウォーク 10:15～10:45	ピラティス B 10:30～11:30		
12:00				♪ウォーク&ジョグ 11:15～11:45				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	LesMills COMBAT ⑤ コンバットショート【月】 13:00～13:45		筋調整 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														日曜クラス 日曜日 全身リセット 整えヨガ 9:45～10:45 ▼日曜日 Lesmills PUMP パンプ【日】 11:00～12:00
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 初心A 16:20～17:30	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	こどもダンス ハッピー 16:30～17:15		
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				こども水泳 初心A 16:20～17:30	こどもダンス チャレンジ 17:30～18:30		
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		LesMills COMBAT コンバット【火】 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 こどもダンス シャイニーplus* 19:30～20:30	
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

【2026年10月-11月教室】

10

2026
OCTOBER

月	火	水	木	金	土	日
9/28 ダンス ① ガレリア	29	30	10/1	2	3	4
チア ① スタジオ			休館日	ハッピー チャレンジ ① スタジオ		
K-JAM ① ガレリア				シャイニー シャイニー plus ① サブ		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		
5	6	7	8	9	10	11
ダンス ② スタジオ			休館日	ハッピー チャレンジ ② スタジオ		
チア ② メイン	体育 ① メイン			シャイニー シャイニー plus ② メイン		
K-JAM ② メイン	バドミントン ① メイン			水泳 ②		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		水泳 ②		
12	13	14	15	16	17	18
ダンス ③ サブ			休館日	ハッピー チャレンジ ③ スタジオ		
チア ③ スタジオ	体育 ② メイン			シャイニー シャイニー plus ③ メイン		
K-JAM ③ メイン	バドミントン ② メイン			水泳 ③		
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		水泳 ③		
19	20	21	22	23	24	25
ダンス ④ スタジオ			休館日	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 ③ サブ			シャイニー シャイニー plus ④ メイン		
K-JAM ④ メイン	バドミントン ③ サブ			水泳 ④ テスト		
水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト		水泳 ④ テスト		
26	27	28	29	30	31	11/1
ダンス ⑤ メイン			休館日	ハッピー チャレンジ ⑤ スタジオ		
チア ⑤ スタジオ	体育 ④ メイン			シャイニー シャイニー plus ⑤ メイン		
K-JAM ⑤ メイン	バドミントン ④ メイン			水泳 ⑤		
水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤		水泳 ⑤		

11

2026
NOVEMBER

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



2026年9月25日発行



大人教室カレンダー

【2026年10月-11月教室】

MON						TUE						WED						THU	FRI					SAT		SUN		
月	エンシェイプ ※7回	チエアヨガ⑥ 6回	COMBAT	コンディショニング	コンディショニング	火	筋調整ヨガ		PUMP	めぐり美クス ※7回	COMBAT	水	大人水泳 初級 8回	Shapes	コンディショニング	ピラティス	コンディショニング	木	金	太極拳 8回	ピラティス	かんたんラテン エクササイズ 8回	PUMP	土	COMBAT	日	全身リセット 整えヨガ 8回	PUMP
			月 8回	月 8回	月 8回		A ※7回	B ※7回							火 8回	火 8回	水 8回										水 8回	
9/28						29						30						10/1	2					3		4		
①						①						①						休館日	①					①		①		
5						6						7						8	9					10		11		
②						休講 休講						②						休館日	②					②		②		
12						13						14						15	16					17		18		
③						②						③						休館日	③					③		③		
19						20						21						22	23					24		25		
休講						③						④						休館日	④					④		④		
26						27						28						29	30					31		11/1		
④						④						⑤						休館日	⑤					⑤		⑤		
2						3						4						5	6					7		8		
休講						⑤						⑥						休館日	⑥					⑥		⑥		
9						10						11						12	13					14		15		
⑤						⑥						⑦						休館日	⑦					⑦		⑦		
16						17						18						19	20					21		22		
⑥						⑦						⑧						休館日	⑧					⑧		⑧		
23						24						25						26	27					28		29		
⑦						①						①						休館日	①					①		①		

更新
手続
期間