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

	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						▼会場：ｶﾞﾚﾘｱ		LesMills Shapes シェイプス【水】 9:15～10:00	▼会場：ｶﾞﾚﾘｱ				太極拳 9:15～10:15	▼ 土曜日
10:00		♪Rストレッチ 9:45～10:15		♪アクアｽﾄﾚｯﾁ 10:15～10:45	♪ストレッチ 9:45～10:15	♪DAM 健康体操 9:45～10:15	♪アクアﾀﾞﾝｽ 10:15～10:45		♪青竹ｴｸｻｻｲｽﾞ 9:45～10:15		♪ゆったりｳｫｰｸ 10:15～10:45	♪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 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ 10:30～11:30	♪ｳｫｰｸ&ｼﾞｮｸﾞ 11:15～11:45	筋調整 ヨガA 10:45～11:45			ボディ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【水】 10:30～11:30			♪ｳｫｰｸ&ｼﾞｮｸﾞ 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		♪ｳｴｽﾄｼｪｲﾌﾟ 13:00～13:30	LesMills COMBAT Ⓢ 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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ【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		▼ 日曜日
15:00														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			▼ 日曜日
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		Lesmills PUMP パンプ【日】 11:00～12:00
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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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	
20:00													こどもダンス ｼｬｲﾆｰplus✳ 19:30～20:30	
21:00														

休館日

日曜クラス

日曜クラス

■ 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12月-2027年1月教室】

12 DECEMBER 2026

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

1 JANUARY 2027

	月	火	水	木	金	土	日
★更新手続期間	12/28 ★ ダンス ⑤スタジオ 年末年始休館：12/29～1/5	29	30 水泳 ⑤	31 休館日	1/1 ハッピーチャレンジ ④※スタジオ シャイニー ④※スタジオ シャイニーplus 休講 水泳 ⑤	2 ハッピーチャレンジ ⑤※スタジオ シャイニー ⑤※スタジオ シャイニーplus ⑤※スタジオ	3 貸切 休館日 はたちの集い
	4 年末年始休館：12/29～1/5	5	6 ★ 水泳 ⑤	7 休館日	8 ★ ハッピーチャレンジ ④※スタジオ シャイニー ④※スタジオ シャイニーplus 休講 水泳 ⑤	9 ★ ハッピーチャレンジ ⑤※スタジオ シャイニー ⑤※スタジオ シャイニーplus ⑤※スタジオ	10
	11 ダンス ⑥スタジオ チア ⑥メイン K-JAM ⑥メイン 水泳 ⑥	12 体育 ⑤メイン バドミントン ⑤メイン 水泳 ⑥	13 水泳 ⑥	14 休館日	15 ハッピーチャレンジ ⑥スタジオ シャイニー シャイニーplus ⑥メイン 水泳 ⑥	16 ※1/9(土)【金】ダンス⑤ ・15:30～ハッピー ・16:30～チャレンジ ・17:30～シャイニー ・18:30～シャイニーplus （1/8休講分振替） 10/30休講分 週ズレ振替	17
	18 ダンス ⑦メイン チア ⑦スタジオ K-JAM ⑦メイン 水泳 ⑦	19 体育 ⑥メイン バドミントン ⑥メイン 水泳 ⑦	20 水泳 ⑦	21 休館日	22 ハッピーチャレンジ ⑦スタジオ シャイニー シャイニーplus ⑦メイン 水泳 ⑦	23	24
	25 ダンス ⑧スタジオ チア参観会 ⑧サブ K-JAM ⑧サブ 水泳 ⑧テスト	11/1 水泳 ⑧テスト	2 水泳 ⑧テスト	3 休館日	4 ハッピーチャレンジ ⑧スタジオ シャイニー シャイニーplus ⑧メイン 水泳 ⑧テスト	5	6

★更新手続期間

※1/8(金)【金】ダンス
・16:00～ハッピー
・17:00～チャレンジ
・18:00～シャイニー

★通常レッスンと時間が異なります。
各クラス30分早くレッスン開始します。





2026年11月20日発行

湖西市アメニティプラザ

大人教室カレンダー

【2026年12月-2027年1月教室】

月	火	水	木	金	土	日
エンジョイシェイプ ※7回 チェアヨガ⑥ 6回 COMBAT Short 月 8回 コンディショニング 月 8回 コンディショニング 背骨 ※7回	筋調整ヨガ A 8回 筋調整ヨガ B ※7回 PUMP 火 8回 めぐり美クス ※7回 COMBAT 火 8回	大人水泳 初級 8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	休館日	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	COMBAT 土 8回	全身リセット整えヨガ 日 8回 PUMP 日 8回
11/23 ⑧ - ① ① ⑧	24 ① ① ① ① ①	25 ① ① ① ① ①	26 休館日	27 ① ⑧ ① 休講	28 ①	29 ① ①
30 ① ① ② ② ①	12/1 ② ② ② ② ②	2 ② ② ② ② ②	3 休館日	4 ② ① ② ①	5 ②	6 ② ②
7 ② ② ③ ③ ②	8 ③ 休講 ③ ③ ③	9 ③ ③ ③ ③ ③	10 休館日	11 ③ ② ③ ②	12 ③	13 休講※ ③
14 ③ ③ ④ ④ ③	15 ④ ③ ④ ④ ④	16 ④ ④ ④ ④ ④	17 休館日	18 ④ ③ ④ ③	19 ④	20 ④ ④
21 ★ ④ ④ ⑤ ⑤ ④	22 ★ ⑤ ④ ⑤ ⑤ ⑤	23 ★ - - - - -	24 休館日	25 ★ - ④ - ④	26 ★ ⑤	27 ★ ⑤ ⑤
28 ⑤ - - - ⑤	29 【年末年始休館】 12/29（火）～ 1/5（土）	30	31 1/1	2		
4 【年末年始休館】 12/29（火）～ 1/5（土）	5	6 ★ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤	7 休館日	8 ★ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤	9 ★ ⑤	10 貸切休館日（はたちの集い）
11 ★ 休講 - ⑥ ⑥ 休講	12 ★ ⑥ ⑤ ⑥ ⑥ ⑥	13 ★ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	14 休館日	15 ★ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	16 ★ ⑥	17 ★ ⑥ ⑥
18 ⑥ ⑤ ⑦ ⑦ ⑥	19 ⑦ ⑥ ⑦ ⑦ ⑦	20 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦	21 休館日	22 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦	23 ⑦	24 ⑦ ⑦
25 ⑦ ⑥ ⑧ ⑧ ⑦	26 ⑧ ⑦ ⑧ 休講 ⑧	27 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧	28 休館日	29 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧	30 ⑧	31 ⑧ ⑧

更新手続期間

■ 整えヨガ ③
12/19(土) 11:00~12:00
(12/13休講分振替)
※ 曜日・時間が通常と異なります。

2026年11月20日発行