



アメニティプラザ こども教室・大人教室・大人無料教室

2-3月
教室

2026年2月1日発行

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 9:45~10:15			♪ストレッチ 9:45~10:15			LesMills Shapes シェイプス【水】 9:15~10:00	▼会場:ガレリア ♪青竹ICサバイブ 9:45~10:15			♪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		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			♪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		♪エアストレッチ 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		休館日					
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45~14:45			Lesmills PUMP パンク【火】 14:15~15:15							かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30			日曜クラス開講前 2月体験会 申込受付中
15:00															NEW 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			NEW 日曜日 Lesmills PUMP パンク【日】 11:00~12:00
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			
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			日曜クラス開講前 2月体験会 申込受付中
19:00														こどもダンス シャイニー 18:30~19:30	
20:00		背骨 コンディショニング 19:15~20:15			NEW めぐり美クス 19:15~20:15		Lesmills COMBAT コンバット【火】 19:30~20:30		ボディ コンディショニング N 19:15~20:15			Lesmills PUMP パンク【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)



湖西市アメニティプラザ こども教室カレンダー

【2026年2月-2026年3月教室】

2

2026 FEBRUARY

月	火	水	木	金	土	日
2/2	3	4	5	6	7	8
チア ① スタジオ	体育 ① メイン			ハッピー チャレンジ	休講	ハッピー チャレンジ ① スタジオ
ダンス ① メイン	バドミントン ① メイン		休館日	シャイニー	休講	シャイニー ① サブ
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		
9	10	11	12	13	14	15
チア ② メイン				ハッピー チャレンジ ② スタジオ	※【金】ダンス 2/8(日) (2/6休講振替分) ・ハッピー ①15:30~16:15 ・チャレンジ ①16:30~17:30 ・シャイニー ①17:30~18:30	
ダンス ② スタジオ			休館日	シャイニー ② ガレリア		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		水泳 ②		
16	17	18	19	20	21	22
チア ③ スタジオ	体育 ② メイン			ハッピー チャレンジ ③ スタジオ		
ダンス ③ メイン	バドミントン ② メイン		休館日	シャイニー ③ メイン		
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		水泳 ③		
23	24	25	26	27	28	3/1
チア ④ 参観会 メイン	体育 ③ メイン			ハッピー チャレンジ ④ スタジオ		
ダンス ④ スタジオ	バドミントン ③ メイン		休館日	シャイニー ④ メイン		
水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト		水泳 ④ テスト		

3

2026 MARCH

月	火	水	木	金	土	日
3/2	3	4	5	6	7	8
チア ⑤ スタジオ	体育 ④ メイン			ハッピー チャレンジ ⑤ スタジオ	3/7(土) アメニティ まつり	
ダンス ⑤ メイン	バドミントン ④ メイン		休館日	シャイニー ⑤ ガレリア		
水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤		水泳 ⑤		
9	10	11	12	13	14	15
チア ⑥ サブ	体育 ⑤ メイン	★	★	ハッピー チャレンジ ⑥ スタジオ	★	★
ダンス ⑥ スタジオ	バドミントン ⑤ メイン			休館日	シャイニー ⑥ メイン	
水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥		
16	17	18	19	20	21	22
チア ⑦ スタジオ	体育 ⑥ メイン			ハッピー チャレンジ ⑦ スタジオ		
ダンス ⑦ メイン	バドミントン ⑥ メイン		休館日	シャイニー ⑦ メイン		
水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦		
23	24	25	26	27	28	29
チア ⑧ 参観会 メイン				ハッピー チャレンジ ⑧ スタジオ		
ダンス ⑧ スタジオ			休館日	シャイニー ⑧ メイン		
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		



湖西市アメニティプラザ
大人教室カレンダー

【2026年2月-2026年3月教室】

月	MON				TUE				WED					THU	FRI				SAT	SUN
	エンシェイプ 8回	チエアヨガ⑥ 6回	ボディ コンディショニング 8回	背骨 コンディショニング 8回	火 ヨガ A 8回 B 8回	PUMP 火 8回	COMBAT 火 8回	水 大人水泳 初級 8回	Shapes 水 8回	ボディ コンディショニング 8回	ピラティス A 8回	ボディ コンディショニング 8回	木 休館日	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 ※7回	日	
2/2	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	①	休館日	①	①	①	①	①	8
9	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	②	休館日	②	②	②	②	②	15
16	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	③	休館日	③	③	③	③	③	22
23	④	-	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	④	休館日	④	④	④	④	④	3/1
更新 手続 期間	2			★	3			★	4			★	5	6			★	7	★	8★
	⑤	④	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	休館日	⑤	⑤	⑤	⑤	アメニティ まつり	
	9			★	10			★	11			★	12	13			★	14	★	18★
	⑥	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	休館日	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	
	16				17				18				19	20				21		30
	⑦	⑥	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	休館日	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	
	23				24				25				26	27				28		29
	⑧	-	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	休館日	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	