



アメニティプラザ こども教室・大人教室・大人無料教室

4-5月
教室

2026年2月16日作成

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														
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						
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														
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 全身リセット 整えヨガ 9:45~10:45
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		▼日曜日 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													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			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		
21:00														

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4月-5月教室】

4

2026 APRIL

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

★更新
手続期間

5

2026 MAY

月	火	水	木	金	土	日
5/4	5	6	7	8	9	10
★更新 手続期間			休館日	ハッピー ⑤ チャレンジ スタジオ		
【GW休講】 5/1 (金) ~ 5/6 (水) ※振替レッスンは実施。				シャイニー ⑤ メイン		
				水泳 ⑥		
11	12 ★	13 ★	14	15 ★	16 ★	17 ★
チア ⑥ メイン	体育 ④ メイン		休館日	ハッピー ⑥ チャレンジ メイン		※【金】ダンス 5/24(日) (5/29休講振替分) ・ハッピー ⑧15:30~16:15 ・チャレンジ ⑧16:30~17:30 ・シャイニー ⑧17:30~18:30
ダンス ⑥ スタジオ	バドミントン ④ メイン			シャイニー ⑥ サブ		
水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥		水泳 ⑦		
18	19	20	21	22	23	24
チア ⑥ スタジオ	体育 ⑤ メイン		休館日	ハッピー ⑦ チャレンジ メイン		ハッピー ⑧ サブ
ダンス ⑦ メイン	バドミントン ⑤ メイン			シャイニー ⑦ メイン		シャイニー ⑧ サブ
水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦		水泳 ⑦ テスト		
25	26	27	28	29	30	31
チア ⑧ 参観会 メイン	体育 ⑥ メイン		休館日	貸切 休館日		
ダンス ⑧ スタジオ	バドミントン ⑥ メイン					
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4月-5月教室】

月	MON				TUE				WED					THU	FRI				SAT	SUN							
	エンジョイ シエイブイ 8回	チエアヨガ ⑥ 6回	ボディ コンディショニング 月 8回	ボディ コンディショニング 背骨 8回	火 ヨガ A 8回	B 8回	PUMP 火 8回	めくり美クス 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 水 8回	ピラティス A 8回	ボディ コンディショニング N 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 ※7回	PUMP 金 ※7回	土 COMBAT 土 8回	日 全身リセット ヨガ 日 8回	PUMP 日 8回						
3/30	①	-	①	①	3/31	①	①	①	①	4/1	①	①	①	①	①	2	3	①	①	①	休講	4	①	5	①	①	
6	②	①	②	②	7	②	②	②	②	8	②	②	②	②	②	9	10	②	②	②	①	11	②	12	②	②	
13	③	②	③	③	14	③	③	③	③	15	③	③	③	③	③	16	17	③	③	休講	②	18	③	19	③	③	
20	休講	③	④	④	21	④	④	④	④	22	④	④	④	④	④	23	24	④	④	③	③	25	④	26	④	④	
27	★				28	★				29	★					30	5/1	★				2	★	3	★		
	④	④	⑤	⑤		④	⑤	⑤	⑤		⑤	⑤	⑤	④	⑤	休館日		⑤	⑤	④	④	【休講】5/1(金)~5/6(水) ※振替レッスンは実施。					
4	★				5	★				6	★					7	8	★				9	★	10			
	⑤	【GW休講】5/1(金)~5/6(水) ※振替レッスンは実施。				⑤	【休講】5/1(金)~5/6(水) ※振替レッスンは実施。				⑤	【休講】5/1(金)~5/6(水) ※振替レッスンは実施。					休館日		⑥	⑥	⑤	⑤		⑤		⑤	⑤
11	★				12	★				13	★					14	15	★				16	★	17	★		
	⑥	⑤	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	休館日		⑦	⑦	⑥	⑥		⑥		⑥	⑥	
18	⑦	⑥	⑦	⑦	19	⑦	⑦	⑦	⑦	20	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	21	22	⑧	⑧	⑦	⑦	23	⑦	30	⑦	⑦	
25	⑧	-	⑧	⑧	26	⑧	⑧	⑧		27	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	28	29	貸切休館日				30	⑧	31	⑧	⑧	

更新
手続
期間