



アメニティプラザ こども教室・大人教室・大人無料教室

6-7月
教室

2026年5月25日作成

プログラム タイムテーブル

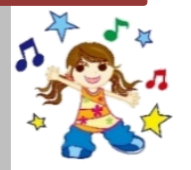
	月			火			水			木	金			土日
	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ		プール	スタジオ	アリーナ	スタジオ
9:00														
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15		♪ストレッチ 9:45~10:15				LesMills Shapes シェイプス【水】 9:15~10:00	▼会場:ガリア ♪青竹イカサマ 9:45~10:15			♪ストレッチ 9:45~10:15	太極拳 9:15~10:15	▼土曜日 LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45
11:00		チェア 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											♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45			
13:00		♪ウェストツイブ 13:00~13:30	LesMills COMBAT S 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		【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)				
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45~14:45								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
15:00					Lesmills PUMP パンプ【火】 14:15~15:15									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		こども水泳 初級A 16:20~17:30	こども水泳 初級A 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	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		こども水泳 初心B 17:20~18:30	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		日曜クラス
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	こどもダンス シャイニーplus* 19:30~20:30
21:00														

NEW
開講前
6月体験会
申込受付中



日曜クラス

日曜クラス



NEW
7月開講予定
体験会:6/15
申込受付中

■ 色づけ枠...有料教室(45~60分)
□ 白抜き枠...大人無料教室(30分)

7月開講予定
体験会:6/19
申込受付中

NEW



湖西市アメニティプラザ こども教室カレンダー

【2026年6月-7月教室】

6

2026 JUNE

月	火	水	木	金	土	日
6/1	2	3	4	5	6	7
チア ① スタジオ			休館日	ハッピー チャレンジ ① 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		
8	9	10	11	12	13	14
チア ② メイン			休館日	ハッピー チャレンジ ② 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		
15	16	17	18	19	20	21
チア ③ スタジオ	体育 ① メイン		休館日	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 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		
22	23	24	25	26	27	28
チア ④ 参観会 メイン	体育 ② メイン		休館日	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 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		

7

【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月は8/24 (月) ~再開。

2026 JULY

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

※【金】ダンス 7/26(日)
(7/24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
・シャイニー+ ⑧18:30~19:30



湖西市アメニティプラザ

大人教室カレンダー

【2026年6月-7月教室】

月	MON					TUE					WED					THU	FRI					SAT	SUN					
	エンジョイ シエイブ 8回	チエアヨガ⑥ 6回	COMBAT Short 4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	めぐり美クス 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	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 土 8回	日	全身リセット 日 ※7回	PUMP 日 8回
6/1	①	①	体験会	①	①	2	①	①	①	①	①	3	①	①	①	①	①	4	5	①	①	①	①	6	①	7	休講	①
8	②	②	体験会	②	②	9	②	②	②	②	②	10	②	②	②	②	②	11	12	②	②	②	②	13	②	14	①	②
15	③	③	体験会	③	③	16	③	③	③	③	③	17	③	③	③	③	③	18	19	③	③	③	③	20	③	21	②	③
22	④	-	体験会	④	④	23	④	④	④	④	④	24	④	④	④	④	④	25	26	④	④	④	④	27	④	28	③	④
29	★					30	★					7/1	★					2	3	★					4	★	5	★
	⑤	④	①	⑤	⑤		④	⑤	⑤	⑤	⑤		⑤	⑤	⑤	④	⑤		⑤	⑤	⑤	⑤		⑤		④	⑤	
6	★					7	★					8	★					9	10	★					11	★	12	★
	⑥	⑤	②	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥	⑥		⑥		⑤	⑥	
13	⑦	⑥	③	⑦	⑦	14	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	15	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	16	17	⑦	⑦	⑦	⑦	18	⑦	19	⑥	⑦
20	⑧	-	④	⑧	⑧	21	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	22	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	23	24	⑧	⑧	⑧	⑧	25	⑧	26	⑦	⑧

更新
手続
期間