



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

8-9月
教室

2026年7月31日改定

	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 ♪青竹イクササイズ 9:45~10:15					
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15	NEW 9月開講予定	♪ストレッチ 9:45~10:15			NEW 9月開講予定					♪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		♪アクアストレッチ 11:15~11:45				♪アクアダンス 10:15~10:45				♪ゆったりウォーク 10:15~10:45		
12:00				♪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				♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45	ピラティス B 10:30~11:30	
13:00								ピラティス A 11:45~12:45		【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		♪エクストリーム 13:00~13:30	LesMills COMBAT ⑤ 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						
15:00		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				休館日		かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30		
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		日曜クラス 全身リセット 整えヨガ 9:45~10:45	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	日曜日
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													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	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-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8月-9月教室】

8

【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月度教室は8/24 (月) ~ 再開。

2026

AUGUST

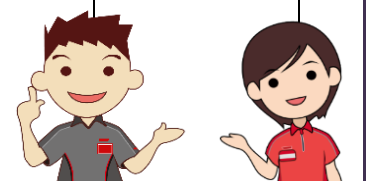
月	火	水	木	金	土	日
7/27 ダンス ⑧ スタジオ	28	29	30	31	8/1	2
チア			メンテナンス 休館日	ハッピー チャレンジ ① スタジオ		① ガレ リア スタジオ 休講
K-JAM				シャイニー ① メイン		
水泳	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
3	4	5	6	7	8	9
ダンス ① スタジオ						
チア ② ガレリア	体育 ① メイン			ハッピー チャレンジ ② スタジオ		
K-JAM ② ガレリア	バドミントン ① メイン			シャイニー ② メイン		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
10	11	12	13	14	15	16
ダンス ② メイン	【お盆休講期間】 8/10 (月) ~ 8/16 (日) アメニティプラザ施設は通常営業。					
チア ③ スタジオ						
K-JAM ③ メイン						
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
17	18	19	20	21	22	23
ダンス ③ スタジオ						
チア ④ メイン	体育 ② メイン			ハッピー チャレンジ ④ スタジオ		
K-JAM ④ メイン	バドミントン ② メイン			シャイニー ③ メイン		
水泳 休講	水泳 休講	水泳 休講		水泳 休講		
24	25	26	27	28	29	30
ダンス ④ スタジオ			メンテナンス 休館日	ハッピー チャレンジ 休講		
チア ⑤ ガレリア	体育 ③ メイン			シャイニー plus 休講		
K-JAM ⑤ ガレリア	バドミントン ③ メイン					
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		

9

2026

SEPTEMBER

月	火	水	木	金	土	日
8/31 ダンス ⑤ スタジオ	9/1	2	3	4	5	6
チア ⑥ メイン	体育 ④ メイン			ハッピー チャレンジ ④ スタジオ	※【金】ダンス 9/13(日) (8/28休講振替分) ・ハッピー ⑤15:30~16:15 ・チャレンジ ⑤16:30~17:30 ・シャイニー ⑤17:30~18:30 ・シャイニーplus ⑤18:30~19:30	
K-JAM ⑥ メイン	バドミントン ④ メイン		休館日	シャイニー plus ④ ガレリア		
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②		水泳 ②		
7	8	9	10	11	12	13
ダンス ⑥ メイン	★	★		★	★	★
チア 休講	体育 ⑤ メイン			ハッピー チャレンジ 休講		ハッピー チャレンジ ⑤ スタジオ
K-JAM 休講	バドミントン ⑤ メイン		休館日	シャイニー plus 休講		シャイニー plus ⑤ スタジオ
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③		水泳 ③		
14	15	16	17	18	19	20
ダンス ⑦ スタジオ						
チア ⑦ メイン	体育 ⑥ メイン			ハッピー チャレンジ ⑥ スタジオ	ハッピー 第1 会議室	
K-JAM ⑦ メイン	バドミントン ⑥ メイン		休館日	シャイニー plus ⑥ メイン	シャイニー plus スタジオ	
水泳 ④	水泳 ④	水泳 ④		水泳 ④		
21	22	23	24	25	26	27
ダンス ③ スタジオ						
チア ⑧ ガレリア				ハッピー チャレンジ ⑧ スタジオ	※【金】ダンス 9/19(土) (9/11休講振替分) 【おいでん祭直前リハーサル】 ・ハッピー ⑦9:00~9:45 ・チャレンジ ⑦10:00~11:00 ・シャイニー ⑦11:00~12:00	
K-JAM ⑧ ガレリア			休館日	シャイニー plus ⑧ メイン		
水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト	水泳 ⑤ テスト		水泳 ⑤ テスト		
28	29	30	1	2	3	4
ダンス ①						
チア ①				ハッピー チャレンジ ①		
K-JAM ①			休館日	シャイニー ①		
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①		水泳 ①		



2026年7月31日改定



湖西市アメニティプラザ

大人教室カレンダー

【2026年8月-9月教室】

MON						TUE					WED					THU	FRI				SAT		SUN							
月	エンジョイ シエイプ 8回	チエアヨガ⑥ 6回	COMBAT Short 月8回	ボディ コンディショニング 月8回	背骨 コンディショニング 月8回	火	筋調整ヨガ		PUMP 火8回	めぐり美クス 8回	COMBAT 火8回	水	大人水泳 初級 ※5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	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 整えヨガ 日8回	PUMP 日8回		
							A ※7回	B ※7回																					水 8回	火 8回
7/27						28						29						30	31				8/1		2					
																		メンテ 休館日						①						
3						4						5						6	7				8		9					
																								②						
10						11						12						13	14				15		16					
												【お盆休講期間】 8/10（月）～8/16（日） ※ 振替レッスンは実施																		
17						18						19						20	21				22		23					
																								③						
24						25						26						27	28				29		30					
																		メンテ 休館日								④				
31						9/1						2						3	4				5		6					
																		休館日								⑤				
7						8						9						10	11				12		13					
																		休館日								⑥				
14						15						16						17	18				19		20					
																		休館日								⑦				
21						22						23						24	25				26		27					
						休講 休講												休館日								⑧				

更新手続期間