



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

2022.1.25

	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	休館日	プール	スタジオ	アリーナ	スタジオ		
9:00										休館日 (7/20)8/31は無休)						
10:00		♪Rストレッチ 9:45~10:15 ▼ガレリア		▼休講中 大人水泳 初中級 10:00~11:00	♪ストレッチ 9:45~10:15 			♪青竹エクササイズ 9:45~10:15	LesMills ATTACK アタック【火】 9:15~10:15			▼休講中 大人水泳 中級 10:00~11:00	♪ストレッチ 9:45~10:15	ヨガE 【骨盤調整】 9:15~10:15	LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45	
11:00		チェア ヨガ◎ 10:30~11:30	エンジョイ シェイプアップ 10:30~11:30												ヨガC 10:30~11:30	
12:00				♪ウォーク&ジョグ 11:15~11:45												
13:00		♪ウエストシェイプ 13:00~13:30														
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45~14:45														
15:00							ヨガA 12:45~13:45									
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				大人水泳 初級 13:00~14:00	♪Rストレッチ 13:00~13:30							
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												
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												
19:00																
20:00	♪サーキットトレーニング 19:15~19:45	ヨガN 19:15~20:15														
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)



こども教室カレンダー【2023年2-3月教室】

2

2023 FEBRUARY

月	火	水	木	金	土	日
1/23	24	25	26	27	28	29
チア ⑦ スタジオ	体育 ① メイ	水泳 ⑦	休館日	バドミントン ⑤ メイ キッズ リズム ⑧ ダンス ⑧ 水泳 ⑧ テスト		
ダンス ⑦ メイ		水泳 ⑦				
30	31	2/1	2	3	4	5
チア ⑧ 参観会 メイ			休館日	バドミントン ⑥ メイ キッズ リズム ① ダンス ① 水泳 ①		
ダンス ⑧ スタジオ						
水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト				
6	7	8	9	10	11	12
チア ① スタジオ			休館日	バドミントン ① メイ キッズ リズム ② ダンス ② 水泳 ②	11 建国記念日	
ダンス ① メイ						
水泳 ①	水泳 ①	水泳 ①				
13	14	15	16	17	18	19
チア ② メイ			休館日	バドミントン ② サブ キッズ リズム ③ ダンス ③ 水泳 ③		
ダンス ② スタジオ	体育 ② サブ					
水泳 ②	水泳 ②	水泳 ②				
20	21	22	23	24	25	26
チア ③ スタジオ			祝日 営業日	振替 休館日		
ダンス ③ メイ	体育 ③ メイ					
水泳 ③	水泳 ③	水泳 ③				

2/24(金)は
振替休館日
です。



3

2023 MARCH

月	火	水	木	金	土	日
2/27	28	3/1	2	3	4	5
チア ④ 参観会 メイ			休館日	キッズ リズム ④ ダンス ④ 水泳 ④ テスト		
ダンス ④ スタジオ	体育 ④ メイ					
水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト	水泳 ④ テスト				
★更新 ★	★	★	★	★	★	★
6	7	8	9	10	11	12
チア ⑤ スタジオ			休館日	バドミントン ③ メイ キッズ リズム ⑤ ダンス ⑤ 水泳 ⑤		
ダンス ⑤ メイ	体育 ⑤ メイ					
水泳 ⑤	水泳 ⑤	水泳 ⑤				
13	14	15	16	17	18	19
チア ⑥ メイ			休館日	バドミントン ④ メイ キッズ リズム ⑥ ダンス ⑥ 水泳 ⑥		
ダンス ⑥ スタジオ	体育 ⑥ メイ					
水泳 ⑥	水泳 ⑥	水泳 ⑥				
20	21	22	23	24	25	26
チア ⑦ スタジオ	春分の日		休館日	バドミントン ⑤ メイ キッズ リズム ⑦ ダンス ⑦ 水泳 ⑦	アメニティ 感謝祭	
ダンス ⑦ メイ						
水泳 ⑦	水泳 ⑦	水泳 ⑦				
27	28	29	30	31	4/1	2
チア ⑧ 参観会 メイ			休館日	バドミントン ⑥ メイ キッズ リズム ⑧ ダンス ⑧ 水泳 ⑧ テスト		
ダンス ⑧ スタジオ						
水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト	水泳 ⑧ テスト				

3/25(土)は
アメニティ感謝祭を
予定しております。





大人教室カレンダー

2023年

【2月 - 3月教室】

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月	エンシェイプ シエイプ チエアヨガ⑥ コンディショニング ヨガ	火 ヨガ バカローナリー COMBAT	水 大人水泳 ATTACK コンディショニング ヨガ コンディショニング	木	金 ヨガ かんたんラテン エクササイズ	土 COMBAT ATTACK	日
	月 N	A B 火	水 水 D N		E C	土 土	
	*7回 6回 *6回 8回	8回 8回 *7回 8回	8回 8回 8回 8回 8回		8回 8回 8回	8回 8回	
1/30	休講 ⑥ ⑧	31 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧	2/1 ⑧ ⑧ ⑧ ⑦ ⑧	2 休館	3 ① ① ①	4 ① ①	5
6	① ① ① ①	7 ① ① ① ①	8 ① ① ① ① ①	9	10 ② ② ②	11 ② ②	12
13	② ② ② ②	14 ② ② ② ②	15 ② ② ② ② ②	16	17 ③ ③ ③	18 ③ ③	19
20	③ ③ 休講 ③	21 ③ ③ ③ ③	22 ③ ③ ③ ③ ③	23	24 振替休館	25 ④ ④	26
27	④ ③ ③ ④	28 ④ ④ ④ ④	3/1 ④ ④ ④ ④ ④	2 休館	3 ④ ④ ④	4 ⑤ ⑤	5
6	⑤ ⑤ 休講 ⑤	7 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤	8 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤	9 休館	10 ⑤ ⑤ ⑤	11 ⑥ ⑥	12★
13	⑥ ④ ④ ⑥	14 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	15 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥	16 休館	17 ⑥ ⑥ ⑥	18 ⑦ ⑦	19★
20	休講 ⑤ ⑤ ⑦	21 ⑦ ⑦ 休講 ⑦	22 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦	23 休館	24 ⑦ ⑦ ⑦	25 アメニティ感謝祭	26
27	⑦ ⑥ ⑥ ⑧	28 ⑧ ⑧ ⑦ ⑧	29 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧	30 休館	31 ⑧ ⑧ ⑧	4/1 ⑧ ⑧	2

更新手続期間