



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

20220107

	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		▼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 COMBAT コンバット【水】 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	NEW1/7~開講 ヨガE 10:30~11:30	LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45~10:45
11:00		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					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		ヨガC 10:30~11:30	
12:00										ヨガD 11:45~12:45				
13:00		♪ウェストシェイプ 13:00~13:30				ヨガA 12:45~13:45	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				ヨガB 14:00~15:00	♪ウォーク&ジョグ 14:15~14:45	LesMills PUMP パンプ【水】 14:00~15:00				かんたん ラテン エクササイズ 13:30~14:30		LesMills ATTACK アタック【土】 14:00~15:00
15:00										休館日				
16:00	こども水泳 キnder 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 キッズ 16:00~17:00	こども水泳 キnder 15:20~16:30		こども体育 幼児 15:30~16:30	こども水泳 キnder 15:20~16:30				こども水泳 キnder 15:20~16:30			
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 ジュニア 17:00~18:00	こども水泳 初心A 16:20~17:30		こども体育 児童A 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 キッズリズム 17:00~17:45	こども バドミントン 児童A 16:30~17:30	
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	▼幼児室 アロマ ビューティー 18:50~19:50	こども水泳 初心B 17:20~18:30		こども体育 児童B 17:30~18:30	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 【金】 17:30~18:30	NEW1/14~開講	
19:00											こども水泳 上級 18:20~19:30		▼ガレリア こどもダンス シャイニー 18:30~19:30	
20:00		ヨガN 19:15~20:15			カロリー バーナー 19:15~20:15	Lesmills ATTACK アタック【火】 19:15~20:15	♪サーキットトレーニング 19:15~19:45	ボディ コンディショニング N 19:15~20:15			LesMills PUMP パンプ【金】 19:15~20:15		1/14~変更	
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 【2022年1-2-3月教室】

1

2022 JANUARY

月	火	水	木	金	土	日
1/3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日	7	8	9
10	11	12	13	14 バドミントン ① キッズリズム ① ダンス ① 水泳 ①	15	16
17	18	19	20	21 バドミントン ② キッズリズム ② ダンス ② 水泳 ②	22	23
24	25	26	27	28 バドミントン ③ キッズリズム ③ ダンス ③ 水泳 ③	29	30
31 チア ④ ダンス ④ 水泳 ④						

2

2022 FEBRUARY

月	火	水	木	金	土	日
	2/1 体育 ④ 水泳 ④	2 水泳 ④	3 休館日	4 キッズリズム ④ ダンス ④ 水泳 ④	5	6
7	8	9	10	11 バドミントン ④ キッズリズム ⑤ ダンス ⑤ 水泳 ⑤	12	13
14	15	16	17	18 バドミントン ⑤ キッズリズム ⑥ ダンス ⑥ 水泳 ⑥	19	20
21	22	23	24	25 バドミントン ⑥ キッズリズム ⑦ ダンス ⑦ 水泳 ⑦	26	27
28 チア ⑧ ダンス ⑧ 水泳 ⑧						



こども教室カレンダー

3

2022
MARCH

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

★更新
手続期間
★



大人教室カレンダー

【2022年1-2-3月教室】

MON					TUE				WED						THU	FRI				SAT		SUN			
月	エン ジョイ シェイプ	コン ディ ショ ニン グ	ボ デ ィ ー	ア ロ マ ー	ヨガ	火	ヨ ガ	バ カ ロ ー リ ー	ATTACK	水	大 人 水 泳 初 級	コン ディ ショ ニン グ	ボ デ ィ ー	COMBAT	PUMP	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	PUMP	土	COMBAT	ATTACK	日
		月	N	A								B	水			D									
	12回	12回	12回	12回		12回	12回	12回	12回		12回	12回	12回	12回	12回	12回		12回	12回	12回	12回		12回	12回	
1/3 休館日					4 休館日				5 休館日						6 休館	7 ① ① — —				8 ① ①		9			
10 ① ① ① ①					11 ① ① ① ①				12 ① ① ① ① ① ①						13 休館	14 ② ② ① ①				15 ② ②		16			
17 ② ② ② ②					18 ② ② ② ②				19 ② ② ② ② ② ②						20 休館	21 ③ ③ ② ②				22 ③ ③		23			
24 ③ ③ ③ ③					25 ③ ③ ③ ③				26 ③ ③ ③ ③ ③ ③						27 休館	28 ④ ④ ③ ③				29 — —		30			
31 ④ ④ ④ ④					2/1 ④ ④ ④ ④				2 ④ ④ ④ ④ ④ ④						3 休館	4 ⑤ ⑤ ④ ④ ④ 15:30 ~				5 ④ ④		6			
7 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤					8 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤				9 ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤ ⑤						10 休館	11 ⑥ ⑥ ⑤ ⑤				12 ⑤ ⑤		13			
MON					TUE				WED						THU	FRI				SAT		SUN			
月	エン ジョイ シェイプ	コン ディ ショ ニン グ	ボ デ ィ ー	ア ロ マ ー	ヨガ	火	ヨ ガ	バ カ ロ ー リ ー	ATTACK	水	大 人 水 泳 初 級	コン ディ ショ ニン グ	ボ デ ィ ー	COMBAT	PUMP	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	PUMP	土	COMBAT	ATTACK	日
		月	N	A								B	水			D									
14 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥					15 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥				16 ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥ ⑥						17 休館	18 ⑦ ⑦ ⑥ ⑥				19 ⑥ ⑥		20			
21 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦					22 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦				23 ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦ ⑦						24 休館	25 ⑧ ⑧ ⑦ ⑦				26 ⑦ ⑦		27			
28 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧					3/1 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧				2 ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧ ⑧						3 休館	4 ⑨ ⑨ ⑧ ⑧				5 ⑧ ⑧		6			
7 ⑨ ⑨ ⑨ ⑨					8 ⑨ ⑨ ⑨ ⑨				9 ⑨ ⑨ ⑨ ⑨ ⑨ ⑨						10 休館	11 休講 休講 ⑨ ⑨				12 ⑨ ⑨		13★			
14 ⑩ ⑩ ⑩ ⑩					15 ⑩ ⑩ ⑩ ⑩				16 ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩ ⑩						17 休館	18 ⑩ ⑩ ⑩ ⑩				19 ⑩ ⑩		20★			
21 ⑪ ⑪ ⑪ ⑪					22 ⑪ ⑪ ⑪ ⑪				23 ⑪ ⑪ ⑪ ⑪ ⑪ ⑪						24 休館	25 ⑪ ⑪ ⑪ ⑪				26 ⑪ ⑪		27			
28 ⑫ ⑫ ⑫ ⑫					29 ⑫ ⑫ ⑫ ⑫				30 ⑫ ⑫ ⑫ ⑫ ⑫ ⑫						31 休館	4/1 ⑫ ⑫ ⑫ ⑫				2 ⑫ ⑫		3			

更新手続期間