ウォーク＆ジョグ

【プール】無料30分レッスン
開始10分前集合

水の抵抗を利用してウォーキングするので、
無理なく始めることができます。
お友達とご一緒に楽しくワイワイ
お気軽にご参加いただけます。



ヒザへの負担が心配で
陸上での運動が不安な方にもおすすめです。

開催日時：　毎週火曜　11:15～11:45
　　毎週水曜　14:15～14:45
　　毎週金曜　11:15～11:45
対象：　16歳以上
定員：　20名

※お申込み不要。10分前までにプールに集合。
※別途プール入場料は必要。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）

ストレッチ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

ストレッチを行う事で
柔軟性の向上
やリラクゼーションの
効果があります。
また各部位のストレッチを
行う事で各種トレーニングの
効果が期待できます。



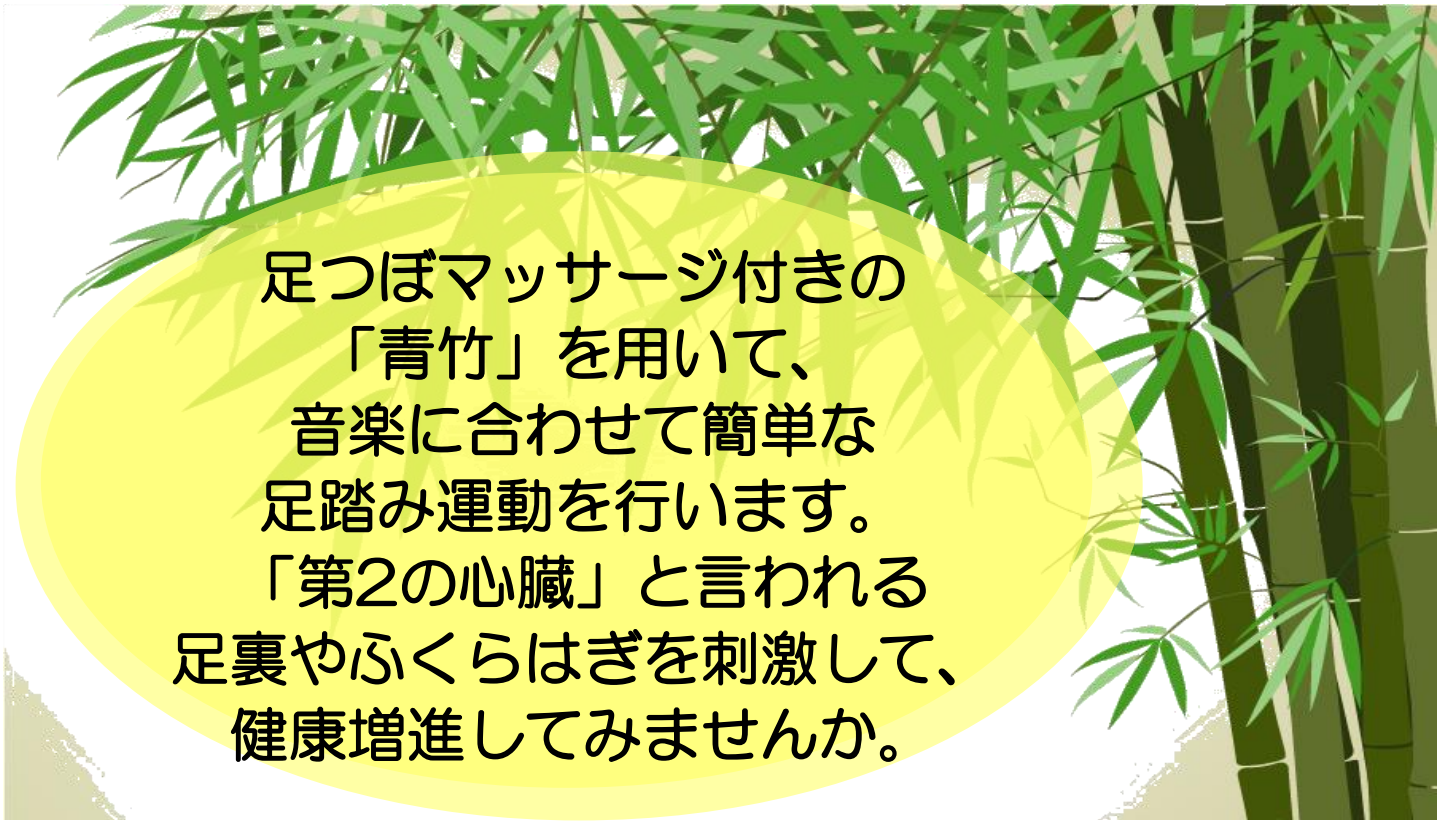
開催日時：　毎週火曜　9:45 ～ 10:15
　　毎週金曜　9:45 ～ 10:15
定員：　15名
対象：　16歳以上
持ち物：　フェイスタオル1枚

＊お申込み不要。10分前までスタジオに集合。
＊定員を超えた場合は抽選。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）

青竹
エクササイズ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）



足つぼマッサージ付きの
「青竹」を用いて、
音楽に合わせて簡単な
足踏み運動を行います。
「第2の心臓」と言われる
足裏やふくらはぎを刺激して、
健康増進してみませんか。

開催日時：　毎週水曜　9:45～10:15
定員：　15名
対象：　16歳以上
持ち物：　靴下(着用)



＊　お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。
＊　定員を超えた場合は抽選。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）

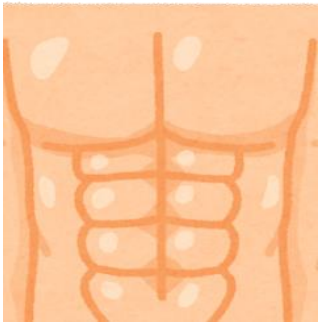
ウエストシェイプ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

あなたのお腹どんなお腹？



?



理想と現実のギャップを
埋めてみませんか？

開催日時：　毎週月曜　13:00 ～ 13:30
定員：　15名
対象：　16歳以上
持ち物：　フェイスタオル1枚

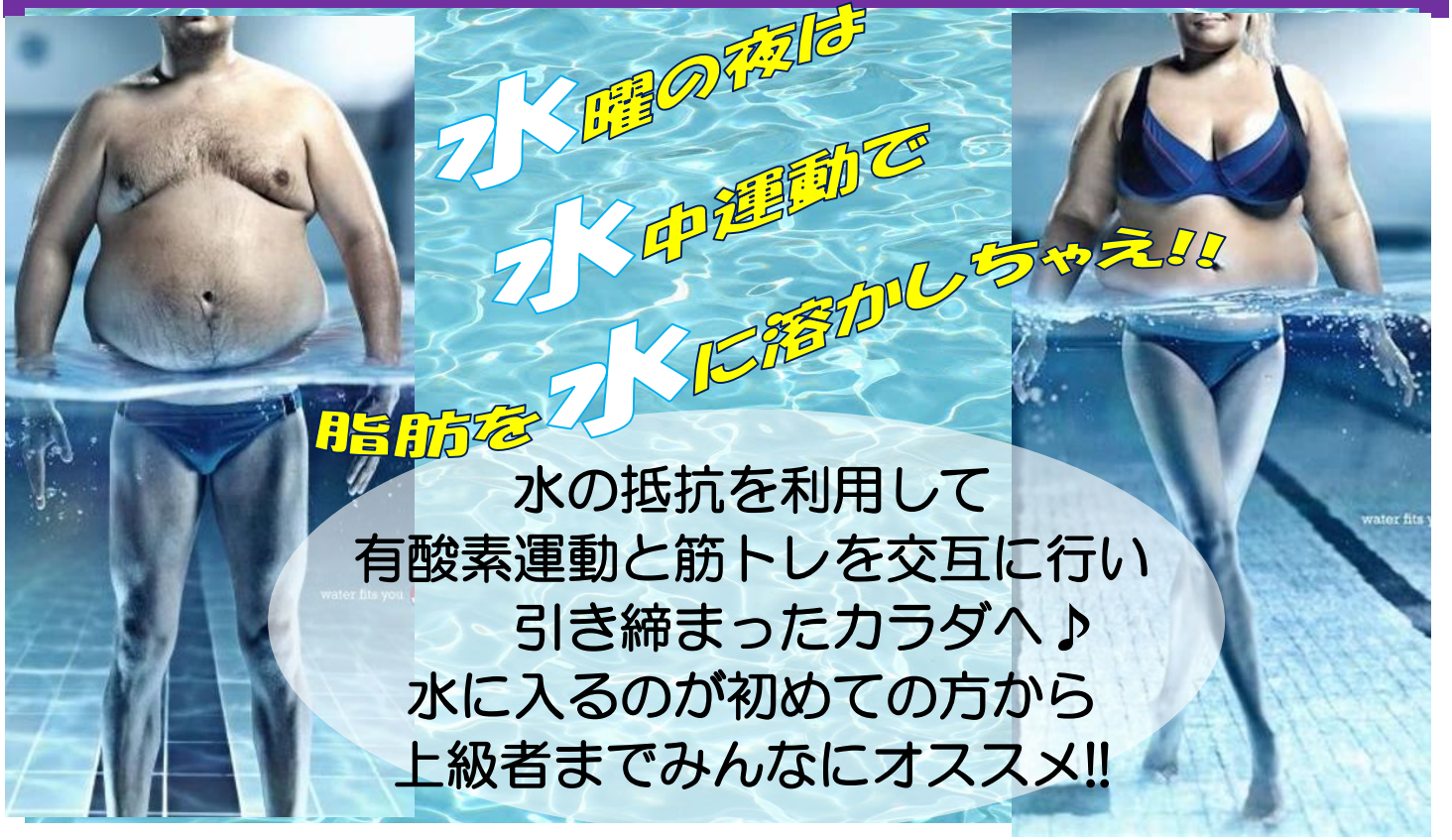


＊お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。
＊定員を超えた場合、抽選。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）

サーキット
エクササイズ

【プール】無料30分レッスン
開始10分前集合



開催日時：毎週水曜　19:15～19:45
定員：　15名
対象：　16歳以上
持ち物：　水泳道具・水筒・プール入場料

＊お申込み不要。10分前までにプールに集合。
＊別途プール入場料は必要。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）

ラジオ
ストレッチ

【スタジオ】無料30分レッスン
開始10分前集合（定員超は抽選）

ストレッチをして柔軟性を高めた後に、
『ラジオ体操』を行います。
だれもが知っている体操ですが、
実はひとつひとつの動きが
とてもよく考えられていて、
いい運動になることも知ってますか？
みんなで本気の
『きちんとラジオ体操』付き
ストレッチしてみませんか。



開催日時：　毎週月曜　9:45～10:15
　　毎週水曜　13:00～13:30
定員：　15名
対象：　16歳以上
持ち物：　室内用シューズ



＊　お申込み不要。10分前までにスタジオに集合。
＊　定員を超えた場合、くじ引きを行います。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777
【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日（7/20～8/31は無休）