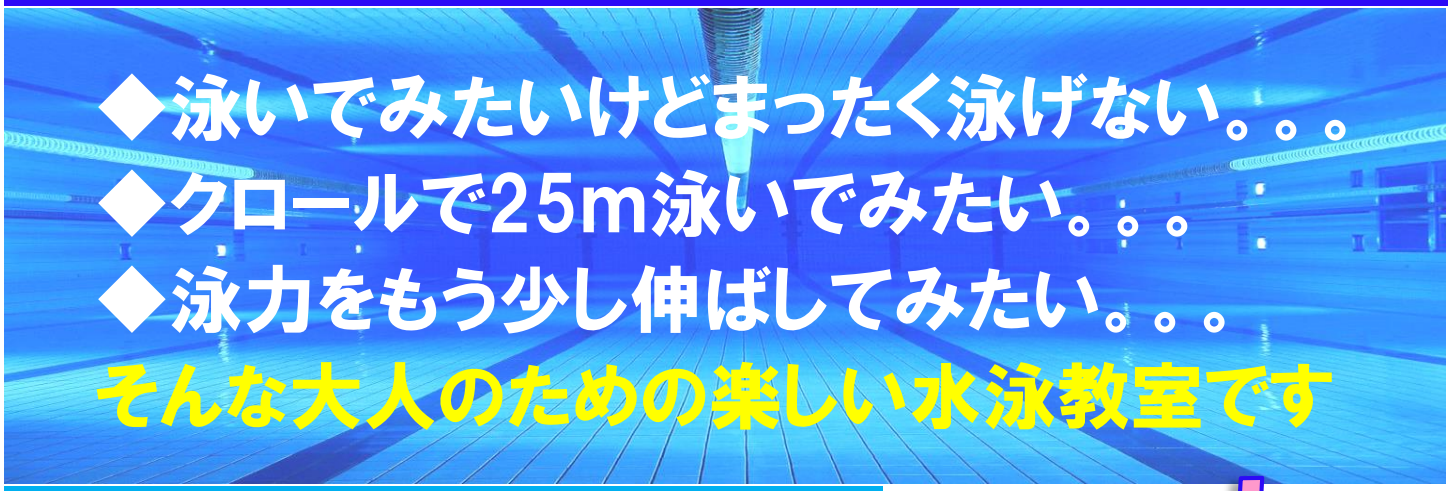
大人の水泳教室

【プール】有料2カ月レッスン（全8回）



〇対象：　16歳以上
〇定員：　各１２名
〇料金　　4,400円(税込)
　　※プール入場料は別途必要
〇持ち物　　水泳キャップ
　　水着・タオル・ゴーグル

中級

曜日：　金曜日
時間：　10:00～11:00
対象：　四泳法50m完泳を目指す方
内容：　ぎ・
　　休講中
　　ミング行い50m完泳を
　　目指すクラスです。

初級

曜日：　水曜日
時間：　13:00～14:00
対象：　まったく泳げない方～25m
　　クロール完泳を目指す方
内容：　25mクロール完泳を目指す
　　クラスです。初めて泳ぎを
　　習う方でも安心してご参加
　　いただけます☆

初中級

曜日：　火曜日
時間：　10:00～11:00
対象：　　5m
　　休講中
内容：　　～
　　背泳ぎ25m完泳・習得
　　を目指すクラスです。

レベルUP!!!

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

アロマ
ビューティー

【スタジオ】有料2カ月レッスン（全8回）

アロマの香り・癒しの音楽に包まれながら
フェイシャル・デコルテ・痩身むくみ等に
効果的なボディケア
（セルフリンパセラピー）
を行います。





開講日時:　月曜　18:50～19:50
定員:　12名
対象:　16歳以上・女性限定
参加費：　4,400円（税込）
持ち物:　フェイスタオル2枚



詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

かんたん
ラテン

【スタジオ】有料2カ月レッスン（全8回）

**ラテンの陽気な音楽と
リズムに合わせて
踊る楽しさを味わう
エクササイズ。
はじめての方でも
お気軽に
参加いただけます♪**



開講日時:	金曜 13:45～14:45
定員:	15名
対象:	16歳以上
参加費：	4,400円（税込）
持ち物:	室内用シューズ

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

ボディコンディショニング

【スタジオ】有料2カ月レッスン（全8回）



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした
体幹運動（コアトレーニング）。
生活習慣・姿勢（アライメント）・
身体機能チェックをしながら
体幹を整え、鍛えることにより
身体機能改善や向上を
図りませんか？

開講日時：月曜　13:45～14:45
水曜【昼】　10:30～11:30
水曜【夜】　19:15～20:15

定員：　各16名
対象：　16歳以上
参加費：　週1回×全8回　4,400円（税込）
持ち物：　動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

エンジョイシェイプ

【スタジオ】有料2カ月レッスン（全8回）

現在の体力の維持・
向上を目指す方に
最適なエクササイズ。
音楽に合わせた
エアロビクスで楽しく
身体を動かしながら、
脳トレも！！身も心も
脳までも若々しく♪
【中級クラス】



開講日時：　月曜 10:30 ～ 11:30
定員：　　15名
対象：　　16歳以上
参加費：　4,400円（税込）
持ち物：　室内用シューズ

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

カロリーバーナー

【スタジオ】有料2カ月レッスン（全8回）

脂肪燃焼
カロリー消費を
目的としたエアロビクス。
ローインパクトに走・跳の
動きを取り入れ、
バランスのとれた
引き締まった
身体をGET!





開講日時：　火曜 19:15 ～ 20:15
定員：　　15名
対象：　　16歳以上
参加費：　4,400円（税込）
持ち物：　室内用シューズ

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　TEL053-573-0777【休館日：木曜】

ヨガ



ヨガのポーズを
ゆっくりと正確に行い、
身体の調整を図ります。
ヨガでこころと身体の
バランスを整えましょう。

クラス	◆ 月　【N】19:15～20:15
	◆ 火　【A】13:00～14:00　【B】14:15～15:15
	◆ 水　【D】11:45～12:45
	◆ 金　【E】 9:15～10:15　【C】10:30～11:30
対象	16歳以上
定員	【月N】　12名 【火A/B・水D・金C/E】　各16名
参加費	1クール：2ヶ月全8回　4,400円（税込） （1ヶ月あたり2,200円　1回あたり550円） 都度参加　770円（税込）
持ち物	動きやすい服装　水分補給できるもの（フタ付）



詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777【OPEN】9:00～21:00【CLOSE】木曜日

LesMILLS

ボディパンプ

BODYPUMP



プラスチック軽量バーベルを用いて
「胸・背中・お腹・腕・脚・肩と
全身の筋持久力を高めて、
シュッと引き締まった筋肉をＧＥＴ!!
「有酸素運動」と「筋トレ」を
かけ合わせた夢のプログラムだから、
効果を期待できます！！
１時間で５６０kcal消費!!

有酸素運動 × 筋トレ



IR.Takuya FURUKAWA

(水)14:00-15:00
(金)19:15-20:15

1クール
2ケ月：週1×全8回
6,600円（税込）
（ひと月あたり 3,300円）

お好きな時に
都度参加
1,100円（税込）

対象	16歳以上	定員	【水曜・金曜】各15名
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの（フタ付）		

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　053-573-0777　【OPEN】9:00~21:00　【CLOSE】木曜日

LesMILLS

ボディコンバット

BODYCOMBAT

740kcal/h
消費



格闘技の
動きをベースに軽快な
音楽に合わせてキック！
パンチ！！全身運動で、
日頃のストレスも溜めこんだ
脂肪もすっ飛とばして
シェイプUP!!

IR.Hitomi
TAKEHARA



(土)9:45-10:45

IR.Takuya
FURUKAWA

(水)9:15-10:15

1クール
2ケ月：週1×全8回
6,600円（税込）
（ひと月あたり 3,300円）

お好きな時に
都度参加
1,100円（税込）

対象	16歳以上	定員	【水曜・土曜】各15名
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの（フタ付）		

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　☎053-573-0777　【OPEN】9:00~21:00　【CLOSE】木曜日

LesMILLS

BODYATTACK



自分のポテンシャルUPしたい方！

こよなく運動を愛している方！

セルフトレーニングに限界
極限まで追い込まれたい方！

今までに味わった事のない
最強プログラム!

(火)19:15-20:15
(土)14:00-15:00

IR.Keiji
MATSUMOTO

1クール
2ヶ月：週1×全8回
6,600円（税込）
（ひと月あたり 3,300円）

お好きな時に
都度参加
1,100円（税込）

対象	16歳以上	定員	【火曜・土曜】各15名
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの（フタ付）		

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ　053-573-0777　【OPEN】9:00～21:00　【CLOSE】木曜日