

どっちを始めてみる？

まずは都度で体験
1レッスン:880円

ピラティス



インナーマッスルである
体幹を強化し
ゆがみを整え
しなやかに動きやすい
カラダを目指して…。

ご自分のペース
に合わせて
できるから安心♪

(水)11:45~12:45 ピラティスA

(金)10:30~11:30 ピラティスB

●2ヶ月1クール
週1回×全8回…5,280円

●1回都度…880円

太極拳

中国発祥の武術で
ゆっくりとした動作を行います。
ゆっくりと動く運動を行うことで
普段使わない部分の柔軟性や
筋力をアップ!!

(金)9:15~10:15 太極拳

●2ヶ月1クール
週1回×全8回…5,280円

●1回都度…880円



¥

参加費

2ヶ月1クールでのセット料金です。お休み等の
振替や途中退会による日割り計算や返金はございません。
予めご了承くださいませようお願いいたします。
(※変則回数で実施の場合は金額が異なります)

子ども	水泳	ダンス	チアダンス	体育	バドミントン
対象	年少~中学生	年少~高校生	年中~中学生	年中~小学生	小学生~
形態	週1×全8回	週1×全8回	週1×全8回	週1×全6回	週1×全6回
参加費	8,800円	8,800円 ※ハピ-スタ- →6,600円	9,900円	8,250円	8,250円



大人	大人有料教室 プール	大人有料教室 スタジオ・アリーナ	大人有料レスミルス LesMILLS教室	大人無料教室
対象	16歳以上	16歳以上	16歳以上	16歳以上
形態	週1×全8回	週1×全6回	週1×全8回	当日自由参加
参加費	4,400円 【都度参加】880円 ※プール利用別途必要	チェアヨガ 3,960円 【都度参加】880円	チェアヨガ以外 5,280円 【都度参加】880円	無料・申込不要 10分前集合 ※定員を超えた場合抽選

さらにお知りになりたい方は、総合フロントまたは下記まで

湖西市アメニティプラザ

静岡県湖西市吉美3294-48 ☎ 053-573-0777

【OPEN】 9:00~21:00
【CLOSE】 木曜日・年末年始(12/29~1/5)
※木曜祝日:営業 → 翌金曜日:振替休館
※夏休み期間(7/20~8/31)は無休



【参加費のお支払い方法】

総合フロント窓口払い

※一括払いのみ

- ・現金
- ・クレジットカード
- ・電子マネー(一部除く)



湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室

2024年9月1日改定

10-11月教室のご案内

10-11月教室
お申込み期間



★クール申込 更新手続き期間

9月2日(月) ~ 9月15日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

9月23日(月)~

※10-11月教室の2週目レッスン
までお申込みいただけます

貸切休館日について

デンソーホームマッチを全館貸切
にて開催の為、下記の日程を臨時休
館といたします。

■ 貸切休館日 11/2(土) 終日

詳細に関しては、館内掲示にて後日
ご案内いたします。

荒天(台風等)による 休講のご案内方法について

お電話でも休講案内をしますが、
アメニティプラザHPでもご確認いた
だけます。警戒レベル4が発令された
場合は休館いたします。

休講案内(時間変更含む)

■【火】ヨガA 新規/継続:4,620円(全7回)
・10/1 【時間変更】11:00~12:00
・10/29 【休講】 → 振替なし

■【月】こどもダンス(ドリーム)
新規/継続:8,800円(全8回)
・10/28 【時間変更】17:00~18:00
※チャレンジクラスと合同開講

■【土】COMBAT・ATTACK
新規/継続:各5,775円(全7回)
・11/2 【休講】 → 振替なし

台風10号による臨時休館のための減額案内
8/27(火)~8/31(土)の臨時休館により休講したク
ラスは「10-11月教室」より1回分減額いたします。
(※ こども体育・バドミントンのみスライド振替いた
します。日程は裏面カレンダーご参照ください。)

9月教室 こども水泳教室♪ 『タイムアタック大会』に 参加しよう♪

他の施設のお友だちも参加する
タイムアタック大会!!自分の泳力
レベルを知って、モチベーションをさら
にアップ♪今回は20施設のお友だち
も一緒に参加!メダル&賞状を目指して
ぜひチャレンジしてみよう!!!

認定テストで測定したタイムを集計し、
ランキングを発表します!参加
希望の方は、期限までにエント
リーが必要です。



■ タイムアタック大会 タイム測定期間
9月23日(月)~27日(金)
認定テストのタイムがランキングに反映されます。

■ 参加対象者・種目
【ベスト級】…50m 4泳法から選択
【1級】…25m バタフライ
【2級】…25m 平泳ぎ
【3級】…25m 背泳ぎ
【4級】…25m クロール

■ エントリー方法
『ランキング作成同意書』をフロントに提出

■ エントリー期限 9月22日(日)



レッスンカレンダー

10-11 月教室

- ★ ... 更新手続き期間
- ◆ ... 都度参加枠発表・申込開始日
- ①～⑧ ... 「第○週レッスン」(基本)
- ①～⑧ ... 「第○週レッスン」(変則)



プログラムタイムテーブル

- 大人有料教室：開講最少人数：各クラス5名
参加希望者が5名に満たない場合は、開講できかねます。
その際は、都度参加もいただけません。
- 無料教室：10分前現地集合・申込不要・定員を超えた場合は抽選制
祝日の無料教室は休講となります。

	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	
10:00		Rストレッチ 9:45～10:15			ストレッチ 9:45～10:15			LesMills ATTACK アタック【水】 9:15～10:15			ストレッチ 9:45～10:15	太極拳 9:15～10:15	LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45～10:45	
11:00		チェアヨガ ⑥ 10:30～11:30	エンジョイ スイフアツ 10:30～11:30	ウー&ジ ョグ 11:15～11:45	ヨガA 10:45～11:45			ボディ コンデ イョング 【水】 10:30～11:30		ウー&ジ ョグ 11:15～11:45		ピラティス B 10:30～11:30		
12:00								ピラティス A 11:45～12:45						
13:00		カストエイブ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00			大人水泳 初級 13:00～14:00				かんたん ラテン エクササイズ 13:30～14:30		
14:00		ボディ コンデ イョング 【月】 13:45～14:45			LesMills PUMP パンプ【火】 14:15～15:15								LesMills ATTACK アタック【土】 14:00～15:00	
15:00														
16:00	子ども水泳 キッズ 15:20～16:30	▼ダンス・チア会場は隔週交代 子どもダンス ハッピー【月】 16:00～16:45	子どもチア リトル 16:00～17:00	子ども水泳 キッズ 15:20～16:30	子ども体育 幼児 15:30～16:30	子ども水泳 キッズ 15:20～16:30	子ども水泳 初級 16:30～17:30	子ども水泳 初級 16:20～17:30		子ども水泳 キッズ 15:20～16:30				
17:00	子ども水泳 初心A 16:20～17:30	子どもダンス チャレンジ 【月】 17:00～18:00	子どもチア キッズ 17:00～18:00	子ども水泳 初心A 16:20～17:30	子ども体育 児童 16:30～17:30	子ども水泳 初心A 16:20～17:30	子ども水泳 初級 17:20～18:30	子ども水泳 初級 17:20～18:30		子ども水泳 初心A 16:20～17:30	子どもダンス ハッピー【金】 16:30～17:15			
18:00	子ども水泳 初心B 17:20～18:30	子どもダンス ドリーム 18:00～19:00	子どもチア ジュニア 18:00～19:00	子ども水泳 初心B 17:20～18:30	子ども バドミントン 児童 17:45～18:45	子ども水泳 初心B 17:20～18:30				子ども水泳 初心B 17:20～18:30	子どもダンス チャレンジ 【金】 17:30～18:30			
19:00											子どもダンス シャイニー 18:30～19:30			
20:00		背骨 コンデ イョング 19:15～20:15			カロリー バーナー 19:15～20:15		LesMills COMBAT コンバット【火】 19:30～20:30		ボディ コンデ イョング N 19:15～20:15					



変則カレンダー・会場

※ レッスン会場は、アリーナの予約状況等により急遽変更する場合がございます。正面玄関にあります「レッスン会場」掲示板にて当日ご確認ください。

	月曜日			火曜日				水曜日	金曜日			土曜日			
	チェア ヨガ⑥	ダンス	チア	体育・ バドミ ントン	ヨガ 【A】	ヨガ 【B】	カロリ バーナ ー		COMBAT	ATTACK	太極拳	ピラ ティス 【B】	ダンス	COMBAT	ATTACK
9/30(月)	①ｽﾀｼﾞｵ	①ﾒｲﾝ	①ｽﾀｼﾞｵ	10/1(火)	⑥ﾒｲﾝ	①ｽﾀｼﾞｵ ※	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽｯﾌﾟ	10/2(水)	①ﾒｲﾝ	10/4(金)	①ﾒｲﾝ	①ｽﾀｼﾞｵ	10/5(土)	①ｽﾀｼﾞｵ
10/7(月)	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②ﾒｲﾝ	10/8(火)	①ﾒｲﾝ	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽｯﾌﾟ	10/9(水)	②ﾒｲﾝ	10/11(金)	②ﾒｲﾝ	②ｽﾀｼﾞｵ	10/12(土)	②ｽﾀｼﾞｵ
10/14(月)	-	③ｽｯﾌﾟ	③ｽﾀｼﾞｵ	10/15(火)	②ﾒｲﾝ	③ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	③ｽｯﾌﾟ	10/16(水)	③ﾒｲﾝ	10/18(金)	③ｽｯﾌﾟ	③ｽﾀｼﾞｵ	10/19(土)	③ｽﾀｼﾞｵ
10/21(月)	③ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	④ﾒｲﾝ	10/22(火)	③ﾒｲﾝ	④ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	④ｽｯﾌﾟ	10/23(水)	④ｽｯﾌﾟ	10/25(金)	④ﾒｲﾝ	④ｽﾀｼﾞｵ	10/26(土)	④ｽﾀｼﾞｵ
10/28(月)	④ｽﾀｼﾞｵ	⑤ﾒｲﾝ ※	⑤ｽﾀｼﾞｵ	10/29(火)	-	休講	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽｯﾌﾟ	10/30(水)	⑤ﾒｲﾝ	11/1(金)	⑤ｽｯﾌﾟ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	11/2(土)	貸切休館
11/4(月)	-	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ﾒｲﾝ	11/5(火)	④ﾒｲﾝ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽｯﾌﾟ	11/6(水)	⑥ﾒｲﾝ	11/8(金)	⑥ﾒｲﾝ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	11/9(土)	⑤ｽﾀｼﾞｵ
11/11(月)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑦ﾒｲﾝ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	11/12(火)	⑤ﾒｲﾝ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦ﾒｲﾝ	11/13(水)	⑦ﾒｲﾝ	11/15(金)	⑦ﾒｲﾝ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	11/16(土)	⑥ｽﾀｼﾞｵ
11/18(月)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ﾒｲﾝ	11/19(火)	⑥ｽｯﾌﾟ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽｯﾌﾟ	11/20(水)	⑧ｽｯﾌﾟ	11/22(金)	⑧ﾒｲﾝ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	11/23(土)	⑦ｽﾀｼﾞｵ

10

OCTOBER

11

NOVEMBER

10-11月教室 レッスン 開始日	こども教室				大人教室		
	水泳	ダンス	体育	バドミントン	有料教室		無料教室※
	9/30～順次	9/30～順次	10/8(火)～	10/8(火)～	プール系	スタジオ系	9/30(月)～順次
							9/30(月)～順次



10-11月教室(全8回) テスト週：④週&⑧週
※ 認定テストは、当教室カレンダーの④週と⑧週に行います。尚、実施回数により変動します。

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
9/30	10/1	2	3	4	5	6							
子どもダンス① チェアヨガ①	体育・バド⑥ ヨガA①※ ヨガB①		※【時間変更】 ヨガA①10/1(火) 11:00～12:00	ピラティスB①		休館日		ピラティスB①		①			
①	①	①											
7	8	9	10	11	12	13							
子どもダンス② チェアヨガ②	体育・バド① ヨガA・B②			ピラティスB②		休館日		ピラティスB②		②			
②	②	②											
14	15	16	17	18	19	20							
子どもダンス③ チェアヨガ③	体育・バド② ヨガA・B③			ピラティスB③		休館日		ピラティスB③		③			
③	③	③											
21	22	23	24	25	26	27							
子どもダンス④ チェアヨガ④	体育・バド③ ヨガA・B④			ピラティスB④		休館日		ピラティスB④		④			
④	④	④											
28	29	30	31	11/1	2	3							
子どもダンス⑤ チェアヨガ⑤	ヨガA休講 ヨガB⑤			ピラティスB⑤		貸切 休館日							
⑤	⑤	⑤											

次クール【12-1月教室】
更新手続き期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
4	5	6	7	8	9	10							
子どもダンス⑥ チェアヨガ⑥	体育・バド④ ヨガA⑤・B⑥			ピラティスB⑥		休館日		ピラティスB⑥		⑤			
⑥	⑥	⑥											
11	12	13	14	15	16	17							
子どもダンス⑦ チェアヨガ⑦	体育・バド⑤ ヨガA⑥・B⑦			ピラティスB⑦		休館日		ピラティスB⑦		⑥			
⑦	⑦	⑦											
18	19	20	21	22	23	24							
子どもダンス⑧ チェアヨガ⑧	体育・バド⑥ ヨガA⑦・B⑧			ピラティスB⑧		休館日		ピラティスB⑧		⑦			
⑧	⑧	⑧											

★更新手続き期間

◆都度発表日