

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。
予めご了承いただきます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 ※ハッピースター →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 ※プール利用料別途必要	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	6,600円 【都度参加】1,100円
				無料・申込不要 10分前集合 ※定員を超えた場合抽選

【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）

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



湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室

2024年10月21日発行

12-1月教室のご案内

12-1月教室
お申込み期間



★クール申込 更新手続期間

10月28日(月) ~ 11月10日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

11月18日(月)~

※12-1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

今年も「湖西市はたちの集い」
がアメニティプラザにて開催され
ます。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 1/12(日) 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

■【水】ピラティスA(全8回) 新規/継続:5,280円
・12/11休講 → ④12/25 振替

■【水】ATTACK(全8回) 新規/継続:6,600円
・12/18休講 → ④12/25 振替

■【金】こども水泳(全7回) 新規/継続:7,700円
・12/20休講 → 振替なし/減額対応

■【土】ATTACK(全7回) 新規/継続:5,775円
・12/21休講 → ④12/28振替
・1/25 休講 → 振替なし/減額対応

前クール・前々クール休講分 参加費調整クラス

■【火】PUMP(全8回) ①12/3~⑧1/28
新規:6,600円 継続:5,775円
・【8-9月教室】9/24休講→12-1月教室より減額
・【10-11月教室】10/8休講→⑧11/26週ズレ振替

■【火】COMBAT(全8回) ①12/3~1/28
新規/継続:6,600円
・【10-11月教室】11/12休講→⑧11/26週ズレ振替

年末年始 営業カレンダー

12/18 (水)	12/19 (木)	12/28 (土)	12/29 (日)	1/5 (月)	1/6 (火)
全施設営業 (~12/18)	浴室・トレ・アリーナ営業 (~12/28) プール施設メンテナンス休業 (12/19~12/28)	年末年始 全館休館 (12/29~1/5)		全施設営業 (1/6~)	
プール系教室 有料・無料教室 (~12/18)	プール系教室休講期間 (12/19~1/5)			全教室再開 (1/6~)	
アリーナ・スタジオ系 有料・無料教室 (~12/21)		全教室休講期間 (12/22~1/5) ※ 振替レッスンは除く			





レッスンカレンダー

12-1 月教室

- ★ ... 更新手続期間 都度参加枠発表・申込開始日
- ◆ ... 「第〇週レッスン」(基本)
- ①～⑧ ... 「第〇週レッスン」(変則)

12-1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 プール系	有料教室 スタジオ系	無料教室※
	11/25～順次	11/25～順次	12/3(火)～	12/3(火)～	11/27(水)～	11/25(月)～順次	11/25(月)～順次



12-1月教室(月火水クラス:全8回) テスト週 : ④週&⑧週
(金クラス:全7回) テスト週 : ③週&⑦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。

12

DECEMBER

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
11/25	26	27	28	29	30	12/1							
チェアヨガ①	PUMP⑧ COMBAT⑧	ATTACK① ピラティスA①	休館日	こども水泳①	ATTACK①								
①	①	①											
2	3	4	5	6	7	8							
チェアヨガ②	体育・バド① PUMP① COMBAT①	ATTACK② ピラティスA②	休館日	こども水泳②	ATTACK②								
②	②	②											
9	10	11	12	13	14	15							
こども水泳 キンダー	体育・バド② PUMP② COMBAT②	ATTACK③ ピラティスA休講	休館日	こども水泳③	ATTACK③								
③	③	③											
16	17	18	19	20	21	22							
チェアヨガ③	体育・バド③ PUMP③ COMBAT③	ATTACK休講 ピラティスA③	プール施設メンテナンス休館: 12/19(木)～12/28(土)	こども水泳休講	無料教室休講: 12/21～1/5	休館日							
④	④	④											
23	24	25	26	27	28	29							
次クール【2-3月教室】 更新手続期間	プール施設メンテナンス休館: 12/19(木)～12/28(土)	PUMP④ COM④	AT④	ピラ④	休館日	ATTACK④							年末年始休館

1

JANUARY

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
30	31	1/1	2	3	4	5							
6	★	7	★	8	★	9		10	★	11	★	12	
チェアヨガ④	PUMP⑤ COMBAT⑤	ATTACK⑤ ピラティスA⑤	休館日	こども水泳④	ATTACK⑤							はたちの集い	
⑤	⑤	⑤										貸切 休館日	
13	★	14	★	15	★	16		17	★	18	★	19	★
チェアヨガ⑤	体育・バド④ PUMP⑥ COMBAT⑥	ATTACK⑥ ピラティスA⑥	休館日	こども水泳⑤	ATTACK⑥								
⑥	⑥	⑥											
20		21		22		23		24		25		26	
チェアヨガ⑥	体育・バド⑤ PUMP⑦ COMBAT⑦	ATTACK⑦ ピラティスA⑦	休館日	こども水泳⑥	ATTACK休講								
⑦	⑦	⑦											
27	◆	28		29		30		31		2/1		2	
発表日 ◆ 都度枠	チェアヨガ⑧	体育・バド⑥ PUMP⑧ COMBAT⑧	ATTACK⑧ ピラティスA⑧	休館日	こども水泳⑦	ATTACK⑦							
⑧	⑧	⑧											



プログラムタイムテーブル

	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			青竹EPP 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 シェイブ 10:30～11:30		ヨガA 10:45～11:45			ボディ コンディショニング 【水】 10:30～11:30				ヨガ 11:15～11:45	ピラティス B 10:30～11:30	
12:00														
13:00		ストレッチ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00									
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45～14:45			LesMills PUMP パンプ【火】 14:15～15:15									
15:00														
16:00	こども水泳 キンダー 15:20～16:30	▼ダンス・チア会場は隔週交代 こどもダンス ハッピー【月】 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		こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 キンダー 15:20～16:30					こども水泳 キンダー 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 【月】 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		こども体育 児童 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	こどもダンス ハッピー【金】 16:30～17:15	
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		こども バドミントン 児童 17:45～18:45	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	
19:00														
20:00		背骨 コンディショニング 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 コンディショニング N 19:15～20:15	こどもダンス シャイニー 18:30～19:30	



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					
	エンジョイ シェイブ	チェア ヨガ⑥	ダンス	チア ダンス	体育・ バドミ ントン	PUMP	COMBAT	ATTACK	ピラ ティス 【A】	太極拳・ ピラ ティス 【B】	ダンス	COMBAT	ATTACK				
11/25(月)	①メイン	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	11/26(火)	-	⑧スタジオ	⑧メイン	11/27(水)	①サブ	①スタジオ	11/29(金)	①メイン	①スタジオ	11/30(土)	①スタジオ	①スタジオ
12/2(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	12/3(火)	①メイン	①スタジオ	①メイン	12/4(水)	②メイン	②スタジオ	12/6(金)	②メイン	②スタジオ	12/7(土)	②スタジオ	②スタジオ
12/9(月)	③メイン	-	③メイン	③スタジオ	12/10(火)	②メイン	②スタジオ	②メイン	12/11(水)	③サブ	休講	12/13(金)	③スタジオ	③スタジオ	12/14(土)	③スタジオ	③スタジオ
12/16(月)	④メイン	③スタジオ	④スタジオ	④メイン	12/17(火)	③メイン	③スタジオ	③メイン	12/18(水)	休講	③スタジオ	12/20(金)	④メイン	④スタジオ	12/21(土)	④スタジオ	休講
12/23(月)	-	-	-	-	12/24(火)	-	④スタジオ	④メイン	12/25(水)	④メイン	④スタジオ	12/27(金)	-	-	12/28(土)	-	④スタジオ
1/6(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	1/7(火)	-	⑤スタジオ	⑤メイン	1/8(水)	⑤メイン	⑤スタジオ	1/10(金)	⑤スタジオ	⑤スタジオ	1/11(土)	⑤スタジオ	⑤スタジオ
1/13(月)	⑥メイン	-	⑥スタジオ	⑥メイン	1/14(火)	④メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	1/15(水)	⑥サブ	⑥スタジオ	1/17(金)	⑥メイン	⑥スタジオ	1/18(土)	⑥スタジオ	⑥スタジオ
1/20(月)	⑦メイン	⑤スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	1/21(火)	⑤メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	1/22(水)	⑦メイン	⑦スタジオ	1/24(金)	⑦メイン	⑦スタジオ	1/25(土)	⑦スタジオ	休講
1/27(月)	⑧メイン	⑥スタジオ	⑧スタジオ	⑧メイン	1/28(火)	⑥サブ	⑧スタジオ	⑧サブ	1/29(水)	⑧スタジオ	⑧スタジオ	1/31(金)	⑧メイン	⑧スタジオ	2/1(土)	⑧スタジオ	⑦スタジオ