



あなたのはじめて応援します♪

# 大人教室体験キャンペーン

まずは都度で体験  
今だけ1レッスン:500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  
しなやかで動きやすい  
カラダを目指して…

(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  
↓  
今だけ500円

BODY PUMP

チェアヨガ⑥

ボディ  
コンディショニング

BODY ATTACK

かんたんラテン  
エクササイズ

などなど…

## 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→今だけ  
500円

ご自分のペース  
に合わせて  
できるから安心♪

都度参加通常:  
¥1,100クラスも ¥880クラスも  
→体験価格一律 ¥500 (税込)

【キャンペーン期間】2025年1月~3月♪  
※2024年4月以降初めて参加される  
プログラムが対象です。  
詳しくは館内掲示またはHPを  
ご確認ください。

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。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)

¥

### 参加費

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 ※ハッピークラス →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	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12月16日発行

## 2-3月教室のご案内

2-3月教室  
お申込み期間



★クール申込 更新手続き期間

1月6日(月) ~ 1月19日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

1月27日(月)~

※2-3月教室の②週目レッスン  
までお申込みいただけます

### 休講案内

#### 祝日営業と振替休館について

次クールにおける祝日営業日と  
振替休館日は下記のとおりです。

- 祝日営業日 3/20(木・祝)
- 振替休館日 3/21(金)

振替休館に伴い、金曜日クラスの  
教室はすべて休講いたします。ご  
了承ください。

#### 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。

- 3/15(土)  
アメニティまつりのため休講(振替なし/減額対応)

- 【土】COMBAT(全7回) 新規/継続: 5,775円
- 【土】ATTACK(全7回) 新規/継続: 5,775円

- 3/21(金)  
振替休館日のため休講(振替なし/減額対応)

- 【金】太極拳(全7回) 新規/継続: 4,620円
- 【金】ピラティスB(全7回) 新規/継続: 4,620円
- 【金】かんたんラテン(全7回) 新規/継続: 4,620円
- 【金】子ども水泳(全7回) 新規/継続: 7,700円
- 【金】子どもダンス(全7回) 新規/継続: 7,700円  
※ ハッピークラス 新規/継続: 5,775円

3/15  
(土)

## アメニティ感謝祭

年に1度の 2025 CPR講習会

施設無料開放Day♪

キッズ遊び場

ピラティス・ヨガ  
LesMILLS BODYCOMBAT  
プログラム体験

はじめてのスイミング  
チャレンジ体験

モルック体験

キッチンカー  
大集合

※イベント内容は急遽変更する場合がございます。  
詳細は湖西市アメニティプラザ公式HPにて随時ご案内いたします





レッスンカレンダー

2-3 月教室

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

2-3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※
	2/3～順次	2/3～順次	2/4(火)～	2/4(火)～	2/5(水)～	2/3(月)～順次	2/3(月)～順次



2-3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。



春休み休講期間 : 3/17(月)～4/6(日)

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
2/3		4 体育・バド①		5		6		7		8		9	
	①	①	①			休館日		①		①			
10		11		12		13		14		15		16	
	②	②	②			休館日		②		②			
17		18 体育・バド②		19		20		21		22		23	
	③	③	③			休館日		③		③			
24		25 体育・バド③		26		27		28		3/1		2	
	④	④	④			休館日		④		④			

2

FEBRUARY

3

MARCH

次クール【4-5月教室】  
更新手続期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
3/3	★	4	★	5	★	6		7	★	8	★	9	★
	⑤	⑤	⑤			休館日		⑤		⑤			
10	★	11	★	12	★	13		14	★	15	★	16	★
	⑥	⑥	⑥			休館日		⑥		★アメニティ ★感謝祭★			
17		18 体育・バド⑥		19		20		21		22		23	
	⑦	⑦	⑦			祝日 営業日		振替 休館日		⑥			
24	◆	25		26		27		28		29		30	
	⑧	⑧	⑧			休館日		⑦		⑦			



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	スタジオ
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 シェイブアップ 10:30～11:30		ヨガA 10:45～11:45			ボディ コア イコング 【水】 10:30～11:30				ヨガB 11:15～11:45	ピラティス B 10:30～11:30	
12:00														
13:00		コアストレッチ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00									
14:00		ボディ コア イコング 【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	こども水泳 キッズ 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 キッズ 15:20～16:30	こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 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	こども水泳 初心A 16:20～17:30	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	こども体育 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	こども水泳 初心B 17:20～18:30	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 コア イコング 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 コア イコング N 19:15～20:15		

- 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。



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	太極拳	ピラ ティス 【B】 ラテン	こども ダンス	COMBAT	ATTACK				
2/3(月)	①メイン	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	2/4(火)	①メイン	①スタジオ	①メイン	2/5(水)	①スタジオ	2/7(金)	①スタジオ	①スタジオ	①スタジオ	2/8(土)	①スタジオ	①スタジオ
2/10(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	2/11(火)	—	②スタジオ	②メイン	2/12(水)	②スタジオ	2/14(金)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	2/15(土)	②スタジオ	②スタジオ
2/17(月)	③メイン	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	2/18(火)	②メイン	③スタジオ	③メイン	2/19(水)	③メイン	2/21(金)	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	2/22(土)	③スタジオ	③スタジオ
2/24(月)	④メイン	—	④スタジオ	④サブ	2/25(火)	③メイン	④スタジオ	④メイン	2/26(水)	④メイン	2/28(金)	④メイン	④スタジオ	④スタジオ	3/1(土)	④スタジオ	④スタジオ
3/3(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	3/4(火)	④メイン	⑤スタジオ	⑤メイン	3/5(水)	⑤メイン	3/7(金)	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤スタジオ	3/8(土)	⑤スタジオ	⑤スタジオ
3/10(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥メイン	3/11(火)	⑤メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	3/12(水)	⑥サブ	3/14(金)	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑥スタジオ	3/15(土)	APまつり	
3/17(月)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	3/18(火)	⑥メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	3/19(水)	⑦メイン	3/21(金)		振替休館日		3/22(土)	⑥スタジオ	⑥スタジオ
3/24(月)	⑧メイン	—	⑧スタジオ	⑧メイン	3/25(火)	—	⑧スタジオ	⑧メイン	3/26(水)	⑧メイン	3/28(金)	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦スタジオ	3/29(土)	⑦スタジオ	⑦スタジオ