



アメニティプラザ無料巡回バス

運行日: 毎週火・金曜日(アメニティプラザ営業日のみ、年末年始は運休)
 料金: 無料
 対象: どなたでもご乗車いただけます。
 小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方とご乗車ください。

※ アメニティプラザ無料巡回バスのバス停は、コーちゃんバスの停留所とは異なる場合がございます。バス乗り場等、ご不明な点がございましたら、総合フロントまでお問合せください。

湖西市アメニティプラザ
 ☎ 053(573)0777

アメニティ無料巡回バス

【知波田・新所原北部】

火・金曜日



2025年4月1日 施行



お迎えバス時刻表 →

火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス
利木集会所	知波田駅	太田	神座	神座西	梅田 コミュニティ センター	新所原駅 北口	デンソー 湖西製作所前	浜名病院	上ノ原公会堂	岡崎幼稚園 南	アメニティ プラザ	
9:00	9:03	9:07	9:10	9:12	9:14	9:18	9:20	9:22	9:24	9:27	9:30	
12:20	12:23	12:27	12:30	12:32	12:34	12:38	12:40	12:42	12:44	12:47	12:50	

お帰りバス時刻表 →

火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス	火・金コース アメニティバス
アメニティ プラザ	岡崎幼稚園 南	上ノ原公会堂	浜名病院	デンソー 湖西製作所前	新所原駅 北口	梅田 コミュニティ センター	神座西	神座	太田	知波田駅	利木集会所	
11:40	11:43	11:46	11:48	11:50	11:52	11:56	11:58	12:00	12:03	12:07	12:10	
15:10	15:13	15:16	15:18	15:20	15:22	15:26	15:28	15:30	15:33	15:37	15:40	

アメニティ無料巡回バス乗り場写真(お迎え)

知波田新所原北部ルート

(注意)無料巡回バスの専用バス停はありません。巡回バスが見えたら、手をあげて運転手にお知らせください。

①利木集会所



②知波田駅



③太田



④神座



⑧デンソー湖西製作所前



⑦新所原駅北口



⑥梅田コミュニティセンター



⑤神座西



⑨浜名病院



⑩上ノ原公会堂



⑪岡崎幼稚園南



アメニティプラザ到着





アメニティプラザ無料巡回バス

運行日: 毎週火・金曜日(アメニティプラザ営業日のみ、年末年始は運休)
 料金: 無料
 対象: どなたでもご乗車いただけます。
 小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方とご乗車ください。

※ アメニティプラザ無料巡回バスのバス停は、コーちゃんバスの停留所とは異なる場合がございます。バス乗り場等、ご不明な点がございましたら、総合フロントまでお問合せください。

湖西市アメニティプラザ
 ☎ 053(573)0777



アメニティ無料巡回バス 【白須賀・新所原南部】

火・金曜日

B
 コース

2025年4月1日 施行

お迎えバス時刻表 →

火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース
大倉戸 アメニティバス	元町東公民館 アメニティバス	JA 白須賀支店 アメニティバス	境宿公会堂 アメニティバス	笠子公会堂 アメニティバス	笠子北 アメニティバス	新所原駅 南口 アメニティバス	南上ノ原公園 南側出入口 アメニティバス	きずな館 アメニティバス	アメニティ プラザ アメニティバス
10:00 13:40	10:03 13:43	10:09 13:49	10:11 13:51	10:14 13:54	10:17 13:57	10:21 14:01	10:23 14:03	10:26 14:06	10:30 14:10

お帰りバス時刻表 →

火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース	火・金コース
アメニティ プラザ アメニティバス	きずな館 アメニティバス	南上ノ原公園 南側出入口 アメニティバス	新所原駅 南口 アメニティバス	笠子北 アメニティバス	笠子公会堂 アメニティバス	境宿公会堂 アメニティバス	JA 白須賀支店 アメニティバス	元町東公民館 アメニティバス	大倉戸 アメニティバス
13:00 16:20	13:03 16:23	13:06 16:26	13:09 16:29	13:13 16:33	13:15 16:35	13:18 16:38	13:21 16:41	13:26 16:46	13:30 16:50

アメニティ無料巡回バス乗り場写真(お迎え)

白須賀新所原南部ルート

(注意)無料巡回バスの専用バス停はありません。巡回バスが見えたら、手をあげて運転手にお知らせください。

①大倉戸



②元町東公民館



③JA白須賀支店



④境宿公会堂



⑧南上ノ原公園 南側出入口



⑦新所原駅南口



⑥笠子北



⑤笠子公会堂



⑨きずな館



アメニティプラザ到着



無料教室の参加方法



スタジオ無料教室

- ・場所 2Fスタジオ(浴室となり)
- ・予約不要
- ・開始時間の10分前までに集合
- ・定員 22名 定員を超えたら抽選
- ・持ち物 フェイスタオル1枚 運動服 水筒



ギャラリー無料教室

- ・場所 1Fギャラリー奥
- ・予約不要
- ・開始時間の10分前までに集合
- ・定員 22名 定員を超えたら抽選
- ・持ち物 フェイスタオル1枚 運動服 水筒

室内シューズは
不要です



プール無料教室

- ・場所 プール内流れるプール
- ・予約不要
- ・開始時間の10分前までに集合
- ・定員 20名
- ・持ち物 プール料金・水着・キャップ・タオル・水筒

プール料金
16歳～69歳 660円
70歳以上 330円
(要年齢確認)

プログラムスケジュール

無料スタジオ	P	要プール料金
無料ギャラリー		有料要事前申込
無料プール		

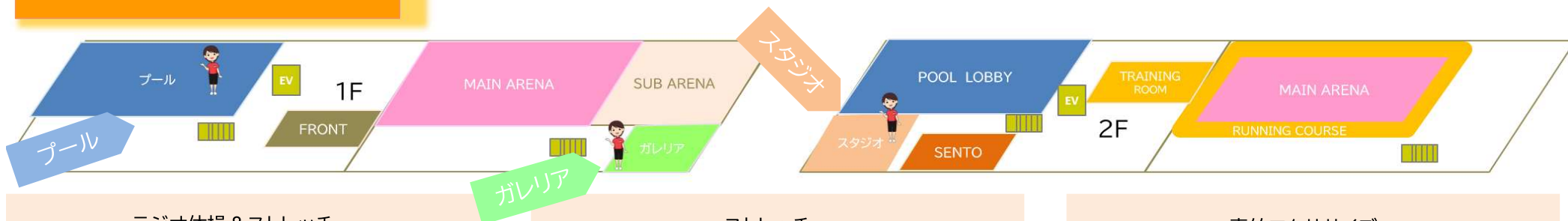
月	火	水	木	金
9:45～10:15 ラジオ体操 ストレッチ	9:45～10:15 ストレッチ	9:45～10:15 青竹 エクササイズ	休館日	9:15～10:15 太極拳
10:30～11:30 チェアヨガ	10:50～11:20 足腰強化教室	10:30～11:30 ボディ コンディショニング		9:45～10:15 ストレッチ
10:30～11:30 エンジョイ シェイプアップ	10:45～11:45 ヨガ	11:45～12:45 ピラティスA		10:30～11:30 ピラティスB
13:00～13:30 ウエスト シェイプ	11:15～11:45 P ウォーク& ジョグ	13:00～13:30 ラジオ体操 ストレッチ		11:15～11:45 P ウォーク& ジョグ
13:45～14:45 ボディ コンディショニング	13:00～14:00 ヨガ	13:00～14:00 P おとなの 水泳教室		13:30～14:30 かんたんラテン エクササイズ
	14:30～15:00 脳トレ			14:30～15:00 フレイル予防

大人の無料教室の休講日

無料教室の休講日は祝日・春休み・GW・夏休み・冬休みです。施設の都合により急遽休講となった場合は館内入口に休講案内を掲示しお知らせします。

※ 抽選により教室に参加出来なかった場合は翌週の同じ時間の同じ教室に優先的に参加できます。
(翌週が祝日の場合は翌々週)

プログラム内容



ラジオ体操&ストレッチ

柔軟性やリラクゼーション効果があり
ストレッチ後のトレーニングの効果もUP!
みなさんご存知のラジオ体操付!

- ◇日時 月 9:45~10:15
水 13:00~13:30
- ◇定員 各 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒

ストレッチ

柔軟性やリラクゼーション効果があり
ストレッチ後のトレーニングの効果もUP!

- ◇日時 火・金 9:45~10:15
- ◇定員 各 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒

青竹エクササイズ

足つぼ付の青竹を使い音楽に合わせた
足踏み運動で足裏からふくらはぎを刺激
して健康増進!

- ◇日時 水 9:45~10:15
- ◇定員 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒

ウエストシェイプ

ウエストを意識した程よいトレーニングで
無理なくお腹をシェイプアップ!

- ◇日時 月 13:00~13:30
- ◇定員 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒



ウォーク&ジョグ

水の抵抗を利用して楽しくウォーキング♪
運動不足解消・健康維持におススメ!

- ◇日時 火・金 11:15~11:45
- ◇定員 各 20名
- ◇持ち物 プール利用料・水着・タオル
水泳キャップ 水筒



- スタジオ・ガレリア無料教室は室内用シューズは不要
- レッスン開始時間の10分前に各会場に
集合してください
- 定員を超えると抽選になります。
抽選により教室に参加出来なかった場合は
翌週の同じ時間の同じ教室に優先的に参加
できます。(翌週が祝日の場合は翌々週)



足腰強化教室

体幹と下半身をご自身のペースで無理なく
きたえてみよう!

- ◇日時 火 10:50~11:20
- ◇定員 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒



脳トレ

簡単な筋力トレーニングと、脳トレの動きも
合わせて行い運動不足と脳の活性化を
図ります

- ◇日時 火 14:30~15:00
- ◇定員 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒

フレイル予防

無理の無い筋力トレーニングを優しく指導
転倒しにくいからだづくりで、心も元気に!

- ◇日時 金 14:30~15:00
- ◇定員 22名
- ◇持ち物 運動服・フェイスタオル1枚 水筒