



あなたのはじめて応援します♪

5月のレッスン体験会

人気の **BODYPUMP** 増設

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!!



●**体験会日程** 定員：15名
(金) 19:00~20:00 5/9, 16, 23

【4/25訂正】5/23日は中止

●**体験会参加費** 全3回セット:2,475円
O5月体験・4回セット
週1回×全4回：3,300円
O1回都度：1,100円

●**申込受付** 総合フロントにてお申込
・4回セット：4/26(土) 9:00~
・都度：4/28(月)~

BODYPUMP
NEW IR.
Masakazu
KITAMURA

新クラス・新コーチ
5月レッスン
体験会♪

こどもダンス【金】

■金曜ダンスクラス 無料体験会

6-7月教室より金曜クラスのみ講師交代に伴い、無料体験会を行います。

●**体験会** 5/23(金)
【ハッピー】16:30~17:15 定員：15名
【チャレンジ】17:30~18:30 定員：20名
【シャイニー】18:30~19:30 定員：20名

●**申込受付**
・4-5月教室金クラス在籍生徒：申込不要
※ 5/23分の参加費は6-7月より減額
※ 6-7月教室ダンス【金】クラスへの更新希望の方は5/23体験後~5/30までにお手続きください。
・新規：4/28(月)~
総合フロントにてお申込ください。

こどもダンス
【金】
NEW IR.
Kensuke

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)

¥

参加費

こども	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 ※ハッピースターズ →6,600円 運営費：550円	9,900円	8,250円	8,250円

※ こどもダンス教室運営費は後半月からお申込の場合も一律550円です。

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	大人有料レスミルズ 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	週1×全8回
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⑥ 3,960円 【都度参加】880円	チェアヨガ⑥以外 5,280円 【都度参加】880円	6,600円 【都度参加】1,100円

荒天(台風等)による
休講のご案内方法について

荒天(台風等)による休講のご案内はアメニティプラザHPで随時ご案内いたします。警戒レベル4が発令された場合は休館いたします。

【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)

※当案内はすべて税込記載です。



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



6-7月教室
お申込み期間



湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室

2025年4月25日改定

6-7月教室のご案内

★クール申込 更新手続き期間

4月28日(月) ~ 5月18日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

5月26日(月)~

※6-7月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

こどもチアダンス教室

■クラス変更について
7月度(6/30レッスン)よりクラス進級があります。尚、進級に伴う手続はありません。
【対象】・2年生 → キッズクラスへ
・5年生 → ジュニアクラスへ

こどもダンス教室

■教室運営費について
6-7月教室より参加費と共に教室運営費をご負担いただくことになりました。振付代・イベント出演に関する諸経費・講師出張代等を含めて運営費といたします。申込・更新手続き時に参加費と合わせてお支払いをお願いします。

【1クール】・参加費：8,800円
(ハッピー：6,600円)
・運営費：一律550円

■金曜クラス・講師変更について
講師の都合により、金曜クラスは5月末をもちまして現講師のレッスンを終了させていただきますことになりました。6-7月教室以降は新講師に交代いたします。(月曜クラスは変更無)講師交代に伴い、体験会を実施いたします。(詳細は左面参照)
●新講師：Kensuke

BODYPUMP増設! 5月体験会

■BODYPUMP新たにクラス増設!
5月に体験会を行います。平日の金曜夜に開講! 詳細は左面をご確認ください。

夏季営業に関して

■休館日について
通常木曜日を休館日としておりますが、7/20~8/31はお休みなく営業いたします。

休講案内

夏休み休講期間

~予告編~ お盆休講期間
●有料教室(大人・こども)
8/11(月)~8/17(日)

●無料教室(大人)
7/21(月)~8/31(日)

プール系教室

プール系教室(大人水泳・こども水泳)は、夏季繁忙期は休講いたします。下記休講期間を含むクールにおいては変則回数での開講といたします。

【プール系教室休講期間】7/21(月)~8/23(金)

■こども水泳/大人水泳 ①6/2~⑧7/18(全7回)
・こども：7,700円
・大人：3,850円

スタジオ・アリーナ教室

■【火】カロリーバーナー①6/10~⑦7/22(全7回)
・6/3休講→振替なし
・新規/継続者：4,620円(6/3休講分減額)

■【水】ピラティスA ①6/4~⑦7/23(全7回)
・7/9休講→振替なし
・新規/継続者：4,620円(7/9休講分減額)

■【金】ピラティスB ①6/6~⑦7/25(全7回)
・6/27休講→振替なし
・新規/継続者：4,620円(6/27休講分減額)

【前クール休講分 参加費調整クラス】

■【金】こどもダンス
・5/23体験会のため休講→振替なし・減額
・継続者：7,700円(ハッピー：5,775円)



レッスンカレンダー



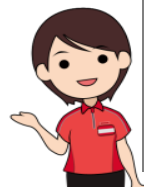
★ … 更新手続期間
◆ … 都度参加枠発表・申込開始日

①～⑧ … 「第〇週レッスン」(基本)

①～⑧ … 「第〇週レッスン」(変則)

6-7 月教室

6-7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※
					プール系	スタジオ系	
6/2(月)～順次	6/2(月)～順次	6/3(火)～	6/3(火)～	6/4(水)～	6/2(月)～順次	6/2(月)～順次	



	6-7月教室(*全7回)テスト週：④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。
	夏休み休講期間：7/21(月)～ 8/31(日)

6

JUNE

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
6/2	こども水泳① チェアヨガ①	3 こども水泳① 体育・バド① カロリーー休講	4 こども水泳① 大人水泳① ピラティスA①	5	6 こども水泳① ピラティスB①	7	8	①	①	①			
9	こども水泳② チェアヨガ②	10 こども水泳② 体育・バド② カロリーー①	11 こども水泳② 大人水泳② ピラティスA②	12	13 こども水泳② ピラティスB②	14	15	②	②	②			
16	こども水泳③ チェアヨガ③	17 こども水泳③ 体育・バド③ カロリーー②	18 こども水泳③ 大人水泳③ ピラティスA③	19	20 こども水泳③ ピラティスB③	21	22	③	③	③			
23	こども水泳④	24 こども水泳④ カロリーー③	25 こども水泳④ 大人水泳④ ピラティスA④	26	27 こども水泳④ ピラティスB休講	28	29	④	④	④			

次クール
【8-9月教室】
更新手続期間

7

JULY

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
★更新★ 更 新 手 続 期 間	6/30 ★ こども水泳⑤ チェアヨガ④ ⑤	7/1 ★ こども水泳⑤ 体育・バド④ カロリーー④ ⑤	2 ★ こども水泳⑤ 大人水泳⑤ ピラティスA⑤ ⑤	3 休館日	4 ★ こども水泳⑤ ピラティスB④ ⑤	5 ★ ⑤	6 ★
	7 ★ こども水泳⑥ チェアヨガ⑤ ⑥	8 ★ こども水泳⑥ 体育・バド⑤ カロリーー⑤ ⑥	9 ★ こども水泳⑥ 大人水泳⑥ ピラティスA休講 ⑥	10 休館日	11 ★ こども水泳⑥ ピラティスB⑤ ⑥	12 ★ ⑥	13 ★
	14 こども水泳⑦ チェアヨガ⑥ ⑦	15 こども水泳⑦ 体育・バド⑥ カロリーー⑥ ⑦	16 こども水泳⑦ 大人水泳⑦ ピラティスA⑥ ⑦	17 休館日	18 こども水泳⑦ ピラティスB⑥ ⑦	19 ⑦	20
	21 ◆ こども水泳休講 ⑧	22 こども水泳休講 カロリーー⑦ ⑧	23 こども水泳休講 大人水泳休講 ピラティスA⑦ ⑧	24	25 こども水泳休講 ピラティスB⑦ ⑧	26 ⑧	27
◆&都 申度 込枠 開発 始表 日							



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			青竹エクササイズ 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 シェイプアップ 10:30～11:30	ウォーク&ジョグ 11:15～11:45	ヨガA 10:45～11:45	▼会場:ガレリア 足腰強化 10:30～11:00		ボディ コンディショニング 【水】 10:30～11:30				ピラティス B 10:30～11:30		
12:00			オリジナル 健康体操 11:45～12:45					ピラティス A 11:45～12:45						
13:00		ウエストシェイプ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00		大人水泳 初級 13:00～14:00	Rストレッチ 13:00～13:30						
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45～14:45			LesMills PUMP ハンパ【火】 14:15～15:15	▼会場:ガレリア 脳トレ 14:30～15:00						かんたん ラテン エクササイズ 13:30～14:30	▼会場:ガレリア フレイル予防 14:30～15:00	
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				こどもダンス チャレンジ 【金】 17:30～18:30			
19:00													LesMills PUMP ハンパ【金】 19:00～20:00	こどもダンス シャイニー 18:30～19:30
20:00		背骨 コンディショニング 19:15～20:15			カロリーー 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						



NEW



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 シェイプ ・ オリ健	チェア ヨガ⑥	ダンス	チア ダンス		体育 ・ バドミ ント	カロリーー バーナー	COMBAT		ピラ ティス 【A】		太極拳	ピラ ティス 【B】	かんたん ラテン	PUMP
6/2(月)	①メイン	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	6/3(火)	①メイン	休講	①サブ	6/4(水)	①スタジオ	6/6(金)	①メイン	①スタジオ	①スタジオ	①スタジオ
6/9(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	6/10(火)	②メイン	①スタジオ	②サブ	6/11(水)	②スタジオ	6/13(金)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②スタジオ
6/16(月)	③メイン	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	6/17(火)	③メイン	②スタジオ	③サブ	6/18(水)	③スタジオ	6/20(金)	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	③スタジオ
6/23(月)	④メイン	—	④スタジオ	④サブ	6/24(火)	—	③スタジオ	④サブ	6/25(水)	④スタジオ	6/27(金)	④スタジオ	休講	④スタジオ	④スタジオ
6/30(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	7/1(火)	④メイン	④ガレリア	⑤スタジオ	7/2(水)	⑤スタジオ	7/4(金)	⑤スタジオ	④スタジオ	⑤スタジオ	⑤スタジオ
7/7(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥メイン	7/8(火)	⑤メイン	⑤ガレリア	⑥スタジオ	7/9(水)	休講	7/11(金)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥スタジオ
7/14(月)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	7/15(火)	⑥メイン	⑥ガレリア	⑦スタジオ	7/16(水)	⑥スタジオ	7/18(金)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦スタジオ	⑦スタジオ
7/21(月)	⑧メイン	—	⑧スタジオ	⑧メイン	7/22(火)	—	⑦ガレリア	⑧スタジオ	7/23(水)	⑦スタジオ	7/25(金)	⑧スタジオ	⑦スタジオ	⑧スタジオ	⑧スタジオ