

大人の水泳教室

【プール】有料2ヶ月レッスン(全8回)

◆泳いでみたいけどまったく泳げない。。。◆

◆クロールで25m泳いでみたい。。。◆

◆泳力をもう少し伸ばしてみたい。。。◆

そんな大人のための楽しい水泳教室です

対象： 16歳以上
定員： 各12名
料金： 【週1回×全8回】 4,400円(税込)
【都度参加】 880円(税込)
※プール入場料は別途必要
持ち物： スイミングキャップ
水着・タオル・ゴーグル

曜日： 金曜日
時間： 10:00～11:00
対象： 四泳法50m完泳を目指す方
内容： 各泳法10mずつ泳ぎ、クロール25m完泳を目指すクラスです。

中級

休講中

曜日： 水曜日
時間： 13:00～14:00
対象： まったく泳げない方～25m
クロール完泳を目指す方
内容： 25mクロール完泳を目指すクラスです。
初めて泳ぎを習う方でも安心して
ご参加いただけます☆

初級

曜日： 火曜日
時間： 10:00～11:00
対象： ノーブルクロール12.5m
内容： ノーブルクロール12.5m完泳を目指すクラスです。

初級

休講中

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

かんたん ラテン

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

ラテンの陽気な音楽と
リズムに合わせて
踊る楽しさを味わう
エクササイズ。
はじめての方でも
お気軽に♪

LATIN
EXERCISE

開講日時: 金曜 13:30~14:30

定員: 15名

対象: 16歳以上

参加費: 【週1回×全8回】 5,280円(税込)
【都度参加】 880円(税込)

持ち物: 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ボディ コンディショニング

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした
体幹運動(コアトレーニング)。
生活習慣・姿勢(アライメント)・
身体機能チェックをしながら
体幹を整え、鍛えることにより
身体機能改善や向上を
図りませんか？

開講日時：月曜 13:45～14:45

水曜【昼】 10:30～11:30

水曜【夜】 19:15～20:15

定員： 各16名

対象： 16歳以上

参加費：【週1回×全8回】 5,280円(税込)

【都度参加】 880円(税込)

持ち物： 動きやすい服装・水筒

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

エンジョイ シェイプ

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

体力の維持・向上を
目指す方に
最適なエクササイズ。
音楽に合わせた
エアロビクスで楽しく
身体を動かしながら
脳トレも！！
身も心も脳までも
若々しく♪



開講日時： 月曜 10:30 ～ 11:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 5,280円（税込）
【都度参加】 880円（税込）

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

カロリーバーナー

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

脂肪燃焼
カロリー消費を
目的としたエアロビクス。
ローインパクトに走・跳の
動きを取り入れ、
バランスのとれた
引き締まった
身体をGET!



開講日時： 火曜 19:15 ～ 20:15

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 5,280円（税込）
【都度参加】 880円（税込）

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

太極拳

【アリーナ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

年齢や運動能力に関係なく、
誰でも気軽に始められます。
ゆったりとした動きと深い呼吸で、
体力の向上や心身の調和を
図ります。

開講日時： 金曜 9:15 ～ 10:15

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 5,280円（税込）
【都度参加】 880円（税込）

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ピラティス

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

身体の柔軟性を高め、強化し
バランスを整えるための
メソッドを取り入れたピラティス。
背骨や骨盤、股関節などを
意識しながら、正しく動かすこと
を学ぶことにより、身体が機能し
やすい自然な位置に骨や内臓を
配置する力を鍛えます。



開講日時： 水曜【A】 11:45 ~ 12:45

金曜【B】 10:30 ~ 11:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 5,280円（税込）

【都度参加】 880円（税込）

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ヨガ

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)



ヨガのポーズを
ゆっくりと正確に行い、
身体の調整を図ります。
ヨガでこころと身体の
バランスを整えましょう。

クラス

◆ 火 【 A 】 10:45~11:45

◆ 火 【 B 】 13:00~14:00

対象

16歳以上

定員

【A/B】 各16名

参加費

1クール：2ヶ月全8回

都度参加

5,280円(税込)

880円(税込)

(1ヶ月あたり2,640円 1回あたり660円)

持ち物

動きやすい服装 水分補給できるもの(フタ付)



詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

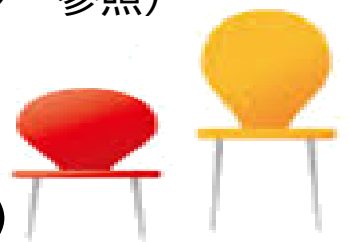
チェア ヨガ⑥

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全6回)

イスに座っての「チェアヨガ」を
メインに筋トレや座ったままで
エアロビクストレーニングをします。
ひざ・肩・手首が痛くても大丈夫。
自分のペースで
安心して参加していただける
レッスンです。



曜日: 指定月曜日 (※レッスン日はカレンダー参照)
時間: 10:30~11:30
定員: 16名
対象: 16歳以上
参加費: 【1クール】 3,960円(税込)
 【都度参加】 880円(税込)
持ち物: 動きやすい服装・フェイスタオル・水筒

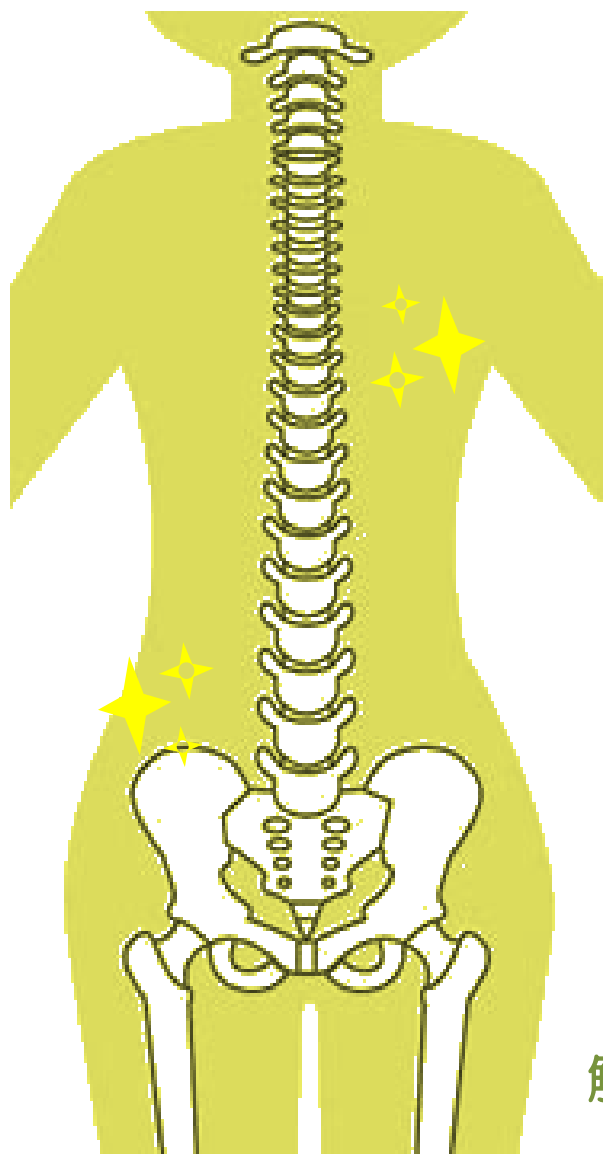


詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

せぼね
コンディショニング

背骨

コンディショニング



背骨の歪みを
体操で整えて
日頃のつらさを
解消しましょう！

開講日

月曜 19:15～20:15

定員

15名

参加費

【週1回×全8回セット】：5,280円(税込)
【1回都度】：880円(税込)

持ち物

フェイスタオル2枚(レッスン用・汗拭き用)
運動できる服装・水分補給できるもの(フタ付)

効果が実感できる

クールがオススメ♪



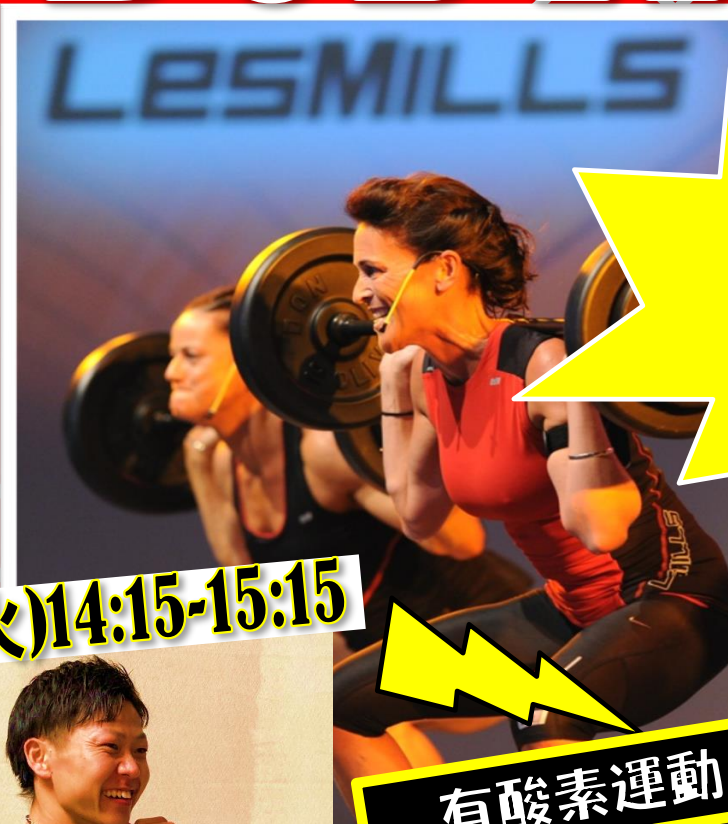
詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ OPEN 9:00～21:00 CLOSE 木曜日 ☎053-573-0777

LES MILLS

ボディポンプ

BODY PUMP



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!!

(火)14:15-15:15



IR. Yuma
SUZUKI

有酸素運動

筋トレ

IR. Masakazu

KITAMURA



(金)19:00-20:00

1クール
2ヶ月:週1×全8回
6,600円(税込)
(ひと月あたり 3,300円)

好きな時に
都度参加
1,100円(税込)

対象 16歳以上 定員 【火曜・金曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

LES MILLS

ボディコンバット

BODYCOMBAT

740kcal/h
消費

格闘技の
動きをベースに軽快な
音楽に合わせてキック！
パンチ！！全身運動で、
日頃のストレスも溜めこんだ
脂肪もすっ飛とばして
シェイプUP!!

IR.HITOMI
TAKEHARA

IR.ATSUSHI
NARUMIYA

(土)9:45-10:45

(火)19:30-20:30

1クール
2ヶ月：週1×全8回
6,600円(税込)
(ひと月あたり 3,300円)

好きな時に
都度参加
1,100円(税込)

対象 16歳以上 定員 【火曜・土曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

LES MILLS Shapes

お腹とヒップ キューツと トレ集中プログラム

What's

レスミルズ シェイプス？

レスミルズシェイプスって？
ピラティス・バレエ・パワーヨガを
取り入れお腹回り、ヒップを中心に
トレーニングを行うプログラム！
全身を使うローインパクトトレを
最新のビートに合わせて楽しく♪
初心者でも大丈夫！！
自分に合った強度で参加OK！

メイン
アリーナ

WED 9:30～10:15
45 min

IR.

Masakazu
KITAMURA

1クール
2ヶ月：週1×全8回
6,600円(税込)

好きな時に
都度参加
1回 1,100円
(税込)

対象

16歳以上

定員

15名

持ち物

運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)・タオル

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777