



今からでも遅くない！

薄着の季節はもう すぐそこ～

LesMILLS 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」を掛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!!

●日程 【火】14:15～15:15 (60min.)
【金】19:00～20:00 (60min.)

●参加費 定員：各15名
◆ 2ヶ月1クール
週1回×全8回：6,600円
◆ 都度1回：1,100円

●申込受付 総合フロントにてお申込

あなたは
どっち？



LesMILLS Shapes

レズ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！

●日程 【水】9:30～10:15 (45min.)

●参加費 定員：15名
◆ 2ヶ月1クール
週1回×全8回：6,600円
◆ 都度1回：1,100円

●申込受付 総合フロントにてお申込

メイン
アリーナ

2ヶ月1クールでのセット料金です。お客様都合のお休み等による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

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。

※ 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	大人有料レズミルズ 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	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	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）

※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



湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室

2025年6月16日発行

8-9月教室 のご案内

★クール申込 更新手続き期間

6月30日(月) ～ 7月13日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

7月21日(月)～

※8-9月教室の②週目レッスン
までお申込みいただけます

8-9月教室
お申込み期間



新プログラム登場！ 開講前体験会

LesMILLS Shapes お腹とヒップを
キューツとトレ
集中プログラム

● 体験会日程： 7/2, 9, 16, 23
【水】9:30～10:15 (45min.)

● 参加費：
【4回セット】3,300円（税込）
【都度 1回】1,100円（税込）

● 定員：15名

● 申込受付： 総合フロントにて先着順
【セット申込】6/16（月）9:00～
【都度申込】 6/21（土）9:00～

※ お申込みは本人または同居ご家族の方に
限ります。（電話申込や代理申込不可）

詳細に関しては、館内掲示またはHPを
ご覧ください。

代行IR.(ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ)によるレッスン

担当IR.がやむを得ず都合によりお休みする
場合、下記の対応をさせていただいております。

担当IR.
別日にて振替

または 代行IR.にて
レッスン

どちらも調整が難しい場合は、変則回数
での実施とし、減額させていただきます。

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

● 無料教室（大人）
7/21(月)～8/31(日)

お盆休講期間

● 有料教室（大人・こども）
8/11(月)～8/17(日) ※一部レッスン除く

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 ①8/25～⑤9/26（全5回）
・こども：5,500円（テスト週：⑤週目）
・大 人：2,750円

スタジオ・アリーナ教室

■ 【月】ボディコンデ ィュニング ①7/28～⑦9/15（全7回）
・9/22休講 → 振替なし
・新規/継続者：4,620円（9/22休講分減額）

■ 【金】ピラティスB ①8/1～⑦9/26（全7回）
・8/22休講 → 振替なし
・新規/継続者：4,620円（8/22休講分減額）



レッスンカレンダー

8-9 月教室

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



プログラムタイムテーブル

- 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。

8-9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※
	8/25(月)～ 順次	7/28(月)～ 順次	8/5(火)～	8/5(火)～	プール系	スタジオ系	



こども水泳



大人無料教室

8-9月教室(*変則全5回) テスト週：⑤ 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)

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
7/28	こども水泳休講 チアダンス① チェアヨガ①	こども水泳休講	こども水泳休講 大人水泳休講	31		8/1	こども水泳休講 ピラティスB①	2		3			
①	①	①	①			①	①						
4	こども水泳休講 チアダンス② チェアヨガ②	こども水泳休講 体育・バド①	こども水泳休講 大人水泳休講	7		8	こども水泳休講 ピラティスB②	9		10			
②	②	②	②			②	②						
11	チアダンス③	【お盆休講期間】8/11(月)～8/17(日)											
18	こども水泳休講 チアダンス④	こども水泳休講 体育・バド②	こども水泳休講 大人水泳休講	21		22	こども水泳休講 ピラティスB休講	23		24			
③	③	③	③			③	③						
25	こども水泳① チアダンス休講 チェアヨガ③	こども水泳① 体育・バド③	こども水泳① 大人水泳①	28		29	こども水泳① ピラティスB③	30		31			
④	④	④	④			④	④						

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
★ 9/1	★	2	★	3	★	4		5	★	6	★	7	★
こども水泳② ボディコン⑤ チェアヨガ④	こども水泳② 体育・バド④	こども水泳② 大人水泳②				休館日		こども水泳② ピラティスB④					
⑤	⑤	⑤	⑤					⑤	⑤				
8	★	9	★	10	★	11		12	★	13	★	14	★
こども水泳③ ボディコン⑥ チェアヨガ⑤	こども水泳③ 体育・バド⑤	こども水泳③ 大人水泳③				休館日		こども水泳③ ピラティスB⑤					
⑥	⑥	⑥	⑥					⑥	⑥				
15	こども水泳④ ボディコン⑦	こども水泳④ 体育・バド⑥	こども水泳④ 大人水泳④	18		19	こども水泳④ ピラティスB⑥	20		21			
⑦	⑦	⑦	⑦			休館日		⑦	⑦				
◆ 22	◆	23	◆	24	◆	25		26	◆	27		28	
こども水泳⑥ ボディコン休講 チェアヨガ⑥	こども水泳⑥	こども水泳⑥ 大人水泳⑤				休館日		こども水泳⑥ ピラティスB⑦					
⑧	⑧	⑧	⑧					⑧	⑧				

8

AUGUST

9

SEPTEMBER

次クール
【10-11月教室】
更新手続き期間



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	チェア ヨガ⑥	ボディ コンディショ ニング	ダンス	チア ダンス		体育・ バドミ ント	カロリー バーナー	COMBAT		SHAPES		太極拳	ピラ ティス 【B】	ダンス シャイニー		COMBAT
7/28(月)	①メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	7/29(火)	—	①ｶﾞﾚﾘｱ	①ｽﾀｼﾞｵ	7/30(水)	①メイン	8/1(金)	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｶﾞﾚﾘｱ	8/2(土)	①ｽﾀｼﾞｵ
8/4(月)	②メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	8/5(火)	①メイン	②ｶﾞﾚﾘｱ	②ｽﾀｼﾞｵ	8/6(水)	②ｽﾀｼﾞｵ	8/8(金)	②メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｶﾞﾚﾘｱ	8/9(土)	②ｽﾀｼﾞｵ
8/11(月)	お盆休講				③メイン	8/12(火)	お盆休講			8/13(水)	お盆休講	8/15(金)	お盆休講			8/16(土)	お盆休講
8/18(月)	③メイン	—	③ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	8/19(火)	②メイン	③メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	8/20(水)	③メイン	8/22(金)	③ｽﾀｼﾞｵ	休講	③メイン	8/23(土)	③ｽﾀｼﾞｵ
8/25(月)	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	休講	8/26(火)	③メイン	④メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	8/27(水)	④メイン	8/29(金)	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	8/30(土)	④ｽﾀｼﾞｵ
9/1(月)	⑤メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	9/2(火)	④メイン	⑤ｶﾞﾚﾘｱ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	9/3(水)	⑤メイン	9/5(金)	⑤メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	⑤メイン	9/6(土)	⑤ｽﾀｼﾞｵ
9/8(月)	⑥メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥サブ	9/9(火)	⑤メイン	⑥ｶﾞﾚﾘｱ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	9/10(水)	⑥メイン	9/12(金)	⑥メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	9/13(土)	⑥ｽﾀｼﾞｵ
9/15(月)	⑦サブ	—	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦サブ	⑦メイン	9/16(火)	⑥メイン	⑦ｶﾞﾚﾘｱ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	9/17(水)	⑦メイン	9/19(金)	⑦メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦メイン	9/20(土)	⑦ｽﾀｼﾞｵ
9/22(月)	⑧メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	休講	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	9/23(火)	—	⑧ｶﾞﾚﾘｱ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	9/24(水)	⑧メイン	9/26(金)	⑧メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	9/27(土)	⑧ｽﾀｼﾞｵ