



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	週1×全8回
参加費	4,400円 【都度参加】880円 ※プール利用別途必要	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

【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23日改定
変更箇所：赤字

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



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

お盆休講期間

● 無料教室(大人) 7/21(月)～8/31(日)
● 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】ボディコンディショニング 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)
・9/12休講 → 振替なし
・新規/継続者：4,620円(9/12休講分減額)

■ 【金】こどもダンス ①8/1～⑧9/26(全8回)
・8/29休講 → 【ハッピー】8/22 15:45～振替
【チャレンジ】8/15に振替
【シャイニー】8/15に振替



レッスンカレンダー

8-9 月教室

- ★ ... 更新手続期間
- ◆ ... 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	



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⑤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			
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	8/15(金)ダンス チャレンジ③ シャイニー③	8	こども水泳休講 ピラティスB②	9		10			
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B③	23	8/22(金)ダンスハッピー ③15:45～16:30 ④16:30～17:15	24			
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 こどもダンス休講 ピラティスB④	30		31			

★ 更新手続期間	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		ピラティスB⑤					
	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		ピラティスB休講					
	15		16		17		18		19		20		21	
	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				休館日		ピラティスB⑥					
	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		ピラティスB⑦					



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		SHAPES		太極拳	ピラ ティス 【B】	ダンス ハッピー	ダンス チャレンジ シャイニー		COMBAT
7/28(月)	①メイン	①スタジオ	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	7/29(火)	—	①ガレリア	7/30(水)	①メイン	8/1(金)	①スタジオ	①スタジオ	①スタジオ	①ガレリア	8/2(土)	①スタジオ
8/4(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	8/5(火)	①メイン	②ガレリア	8/6(水)	②スタジオ	8/8(金)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②ガレリア	8/9(土)	②スタジオ
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			③スタジオ	8/16(土)	お盆休講
8/18(月)	③メイン	—	③スタジオ	③メイン	④スタジオ	8/19(火)	②メイン	③メイン	8/20(水)	③メイン	8/22(金)	③スタジオ	③スタジオ	③④ スタジオ	④チャレ:ス シャイ:メイ	8/23(土)	③スタジオ
8/25(月)	④メイン	③スタジオ	④スタジオ	④メイン	休講	8/26(火)	③メイン	④メイン	8/27(水)	④メイン	8/29(金)	④メイン	④スタジオ	休講	休講	8/30(土)	④スタジオ
9/1(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	9/2(火)	④メイン	⑤ガレリア	9/3(水)	⑤メイン	9/5(金)	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤スタジオ	⑤メイン	9/6(土)	⑤スタジオ
9/8(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑥サブ	9/9(火)	⑤メイン	⑥ガレリア	9/10(水)	⑥メイン	9/12(金)	⑥メイン	休講	⑥スタジオ	⑥メイン	9/13(土)	⑥スタジオ
9/15(月)	⑦サブ	—	⑦スタジオ	⑦サブ	⑦メイン	9/16(火)	⑥メイン	⑦ガレリア	9/17(水)	⑦メイン	9/19(金)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦スタジオ	⑦メイン	9/20(土)	⑦スタジオ
9/22(月)	⑧メイン	⑥スタジオ	休講	⑧スタジオ	⑧メイン	9/23(火)	—	⑧ガレリア	9/24(水)	⑧メイン	9/26(金)	⑧メイン	⑦スタジオ	⑧スタジオ	⑧メイン	9/27(土)	⑧スタジオ