



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

スタジオ

●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!

●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

メインアリーナ

●申込受付 総合フロントにてお申込

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

子ども	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 ※ハッピーステップ →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。

※ 子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	当日自由参加
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
				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30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・子ども) 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・子ども水泳)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)

■ 子ども水泳/大人水泳 ①8/25~⑤9/26(全5回)  
・子ども: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】ボディヨガ/ヨガ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】子どもダンス 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

