AMENITY PLAZA

湖西市複合運動施設　アメニティプラザ教室♪

2025年9月29日改定
赤字…変更箇所

10-11月教室 のご案内

10-11月教室
お申込み期間

★クール申込　更新手続期間

9月1日(月) ～ 9月14日(日)

◆ 大人都度参加　枠発表日＆申込開始日

9月22日(月)～	※10-11月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

プログラム時間変更について

10-11月教室より下記のプログラムの開講時間が変わります。お間違えのないようお願い申し上げます。

● LesMILLS Shapes

【現行】　～9/24（水）　9:30～10:15

【変更後】10/1（水）～　9:15～10:00

教室アンケートのお願い

今後の教室運営においてプログラム編成を検討するにあたり、現在ご参加いただいている皆様にアンケートのご協力をお願いいたします。教室として開講しているプログラムや時間等、皆様のご意見をお聞かせください。実施の際は改めてお知らせいたします。

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、別日にて振替、または代行IR.にてレッスンいたします。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。予めご了承ください。

担当IR.
別日にて振替

または

代行IR.にて
レッスン

終日貸切休館日について

■11/8（土）終日　全館貸切休館
（デンソーホームマッチ開催の為）

休　講　案　内

こども教室

■【月】こどもダンス①9/29～⑧11/24（全8回）
- 10/13 休講　→　週ズレ⑧11/24
- 新規/継続者：8,800円・6,600円（ハッピー）

大人教室

■【月】エンジョイシェイプ　①9/29～⑧11/24（全8回）
- 10/6休講　→　週ズレ⑧11/24
- 新規/継続者：5,280円

■【月】背骨コンディショニング①9/29～⑧11/24（全8回）
- 11/3休講　→　週ズレ⑧11/24
- 新規／継続者：5,280円

■【火】ヨガA　①9/30～⑧11/25（全8回）
- 10/7休講　→　週ズレ⑧11/25
- 【前クール】8/5休講　→　10-11月教室より減額
- 新規：5,280円　継続者：4,620円（8/5休講分）

■【水】Shapes　①10/1～⑧11/26（全8回）
- 10/8休講　→　週ズレ⑧11/26
- 新規/継続者：6,600円

■【土】COMBAT　①10/4～⑧11/29（全8回）
- 11/8休講（貸切休館）→　週ズレ⑧11/29
- 新規/継続者：6,600円

【2025年10-11月教室】

湖西市アメニティプラザ　教室のご案内

2025年9月29日改定
赤字…変更箇所

レッスンカレンダー

10-11 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)

10-11月教室 レッスン 開始日	こども教室				大人教室		
					有料教室		
	水泳	ダンス	体育	バドミントン	プール系	スタジオ系	無料教室
	9/29（月）～順次	9/29（月）～順次	10/7(火)～	10/7(火)～	10/1(水)～	9/29（月）～順次	9/29（月）～順次

こども水泳

10-11月教室(全8回) テスト週 ： ❹&❽ 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。

10 OCTOBER

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木Thu	金 Fri	土 Sat	日Sun
9/29 エンジョイ①　チェアヨガ① 背骨コン① こどもダンス①	30 ヨガA①	10/1 Shapes①	2	3	4 COMBAT①	5
①	①	①	休館日	①	①	
6 エンジョイ休講　チェアヨガ② 背骨コン② こどもダンス②	7 ヨガA休講 こども体育① こどもバド①	8 Shapes休講	9	10	11 COMBAT②	12
②	②	②	休館日	②	②	
13 エンジョイ② 背骨コン③ こどもダンス休講	14 ヨガA② こども体育② こどもバド②	15 Shapes②	16	17	18 COMBAT③	19
③	③	③	休館日	③	③	
20 エンジョイ③　チェアヨガ③ 背骨コン④ ダンス③	21 ヨガA③	22 Shapes③	23	24	25 COMBAT④	26
❹	❹	❹	休館日	❹	❹	
★更新 27 ★ エンジョイ④　チェアヨガ④ 背骨コン⑤ こどもダンス④	28 ★ ヨガA④ こども体育③ こどもバド③	29 ★ Shapes④	30	31 ★	11/1 ★ COMBAT⑤	2 ★
⑤	⑤	⑤	休館日	⑤	⑤	

次クール【12-1月教室】更新手続期間

11 NOVEMBER

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木Thu	金 Fri	土 Sat	日Sun
手続期間 11/3 ★ エンジョイ⑤ 背骨コン休講 こどもダンス⑤	4 ★ ヨガA⑤ こども体育④ こどもバド④	5 ★ Shapes⑤	6	7 ★	8 貸切 休館日	9 ★
⑥	⑥	⑥	休館日	⑥		
10 エンジョイ⑥　チェアヨガ⑤ 背骨コン⑥ こどもダンス⑥	11 ヨガA⑥ こども体育⑤ こどもバド⑤	12 Shapes⑥	13	14	15 COMBAT⑥	16
⑦	⑦	⑦	休館日	⑦	⑥	
◆&都度申込枠開発表始日 17 ◆ エンジョイ⑦　チェアヨガ⑥ 背骨コン⑦ こどもダンス⑦	18 ヨガA⑦ こども体育⑥ こどもバド⑥	19 Shapes⑦	20	21	22 COMBAT⑦	23
❽	❽	❽	休館日	❽	⑦	
24 エンジョイ⑧　チェアヨガ① 背骨コン⑧ こどもダンス⑧	25 ヨガA⑧	26 Shapes⑧	27	28	29 COMBAT⑧	30
①	①	①	休館日	①	❽	

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。

	月 プール	月 スタジオ	月 アリーナ	火 プール	火 スタジオ	火 アリーナ	水 プール	水 スタジオ	水 アリーナ	木	金 プール	金 スタジオ	金 アリーナ	土 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			LesMills Shapes シェイプス【水】 9:15～10:00	▼ 会場：ガレリア 青竹エクササイズ 9:45～10:15			ストレッチ 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			ボディコンディショニング【水】 10:30～11:30			ウォーク&ジョグ 11:15～11:45	ピラティスB 10:30～11:30		
12:00								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 パンプ【火】 14:15-15:15							かんたんラテンエクササイズ 13:30～14:30		
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		背骨コンディショニング 19:15～20:15			カロリーバーナー 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				LesMills PUMP パンプ【金】 19:00-20:00	こどもダンスシャイニー 18:30～19:30	
20:00														

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	ダンス	チアダンス	背骨コンディショニング		ヨガ【A】	体育・バドミントン	カロリーバーナー	COMBAT		SHAPES		太極拳	ダンスシャイニー		COMBAT
9/29(月)	①メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	①サブ	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	9/30(火)	①ｽﾀｼﾞｵ	ー	①ｽﾀｼﾞｵ	①サブ	10/1(水)	①ｽﾀｼﾞｵ	10/3(金)	①メイン	①ｶﾞﾚﾘｱ	10/4(土)	①ｽﾀｼﾞｵ
10/6(月)	休講	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	10/7(火)	休講	①メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	②サブ	10/8(水)	休講	10/10(金)	②メイン	②ｶﾞﾚﾘｱ	10/11(土)	②ｽﾀｼﾞｵ
10/13(月)	②メイン	ー	休講	③メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	10/14(火)	②ｽﾀｼﾞｵ	②サブ	③ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	10/15(水)	②ｽﾀｼﾞｵ	10/17(金)	③メイン	③メイン	10/18(土)	③ｽﾀｼﾞｵ
10/20(月)	③メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	10/21(火)	③ｽﾀｼﾞｵ	ー	④ｽﾀｼﾞｵ	④サブ	10/22(水)	③ｽﾀｼﾞｵ	10/24(金)	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	10/25(土)	④ｽﾀｼﾞｵ
10/27(月)	④メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	10/28(火)	④ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤サブ	10/29(水)	④ｽﾀｼﾞｵ	10/31(金)	⑤メイン	⑤メイン	11/1(土)	⑤ｽﾀｼﾞｵ
11/3(月)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	ー	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥サブ	休講	11/4(火)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥サブ	11/5(水)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	11/7(金)	⑥サブ	⑥ｶﾞﾚﾘｱ	11/8(土)	貸切休館
11/10(月)	⑥メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	11/11(火)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑤サブ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦サブ	11/12(水)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	11/14(金)	⑦メイン	⑦メイン	11/15(土)	⑥ｽﾀｼﾞｵ
11/17(月)	⑦メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	11/18(火)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	11/19(水)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	11/21(金)	⑧メイン	⑧メイン	11/22(土)	⑦ｽﾀｼﾞｵ
11/24(月)	⑧メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	11/25(火)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	ー	①ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	11/26(水)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	11/28(金)	①メイン	①メイン	11/29(土)	⑧ｽﾀｼﾞｵ

秋の風が吹いてきた今が始め時！

夏の疲れたカラダを運動でリフレッシュ♪

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!!

●**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】9:15～10:00（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

スタジオ

●**申込受付**　総合フロントにてお申込

¥ 参加費

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。予めご了承いただきます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）

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 ※ﾊｯﾋﾟｰｽﾀｰｽﾞ→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。

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。

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	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	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	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