



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 更新手続き期間

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でい
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



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)



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。



10

OCTOBER

次クール
【12-1月教室】
更新手続期間

11

NOVEMBER

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

	月			火			水			木	金			土
	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	休館日	プール	スタジオ	アリーナ	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		ヨガA 10:45~11:45			ボディ コンディショニング 【水】 10:30~11:30				ピラティス B 10:30~11:30		
12:00														
13:00		キッズヨガ 13:00~13:30			ヨガB 13:00~14:00			ピラティス A 11:45~12:45	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													こどもダンス シャイニー 18:30~19:30	
20:00		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		



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	—	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	②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	—	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	—	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	—	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	—	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】9:15～10:00 (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。
予めご了承ください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 ※ハッピースターズ →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

