



12-1月教室のご案内

★クール申込 更新手続期間

10月27日(月) ~ 11月9日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日 & 申込開始日

11月17日(月) ~

※12-1月教室の②週目レッスン
までお申込みいただけます

12-1月教室
お申込み期間



休講案内

貸切休館と年末年始の営業について

■貸切休館日

- ・2025年11月8日(土) デンソーホームマツ
- ・2026年1月11日(日) はたちの集い

■プール休業期間

12/20(土) ~ 12/28(日)
(プール清掃・設備メンテナンス)

■無料教室休講 12/23(火) ~ 1/5(月)

■年末年始休館 12/29(月) ~ 1/5(月)

【NEW】ゆったりウォーク

12-1月教室より、プールにおける無料教室『ゆったりウォーク』を開講いたします。水中でのウォーキングのため、ヒザへの負担も軽く、初めての方や運動に慣れていない方にも無理なくご参加いただけるクラスです。

■金曜 10:15~10:45 ※要プール入場料

【対象】16歳以上 【定員】10名

【場所】スライダー着水プール集合

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

こども教室

■【月】こども水泳 ①11/24~⑦1/26(全7回)

- ・こども水泳月曜クラスのみ、全7回での変則回数で実施いたします。(プール休業・年末年始休館のため)
- ・新規/継続者: 7,700円

■【月】こどもダンス ①12/1~⑦1/19(全7回)

- ・【週ズレによる不足分】→ 2025年最後のレッスンは2週分合わせてイベントを兼ねた合同レッスンです。

④+⑤ 12/22振替

- ・ハッピー 16:00~17:30
- ・チャレンジ 17:00~19:00
- ・ドリーム 17:00~19:00

・1/26休講 → 12-1月教室より減額

- ・新規/継続者: 7,700円・5,775円(ハッピー)

■【金】こどもダンス ①11/28~⑧1/30(全8回)

- ・1/9休講 → ⑤12/26 振替

大人教室

エンジョイシェイプ
背骨コンディショニング } 全7回での変則実施
※休講振替による週ズレと年末年始休館のため

■【月】エンジョイシェイプ ①12/1~⑦1/26(全7回)

- ・【前々クール】9/8・9/22休講→12-1月教室より減額
- ・新規: 4,620円 継続者: 3,300円

■【月】背骨コンディショニング①12/1~⑦1/26(全7回)

- ・【前々クール】9/8休講 → 12-1月教室より減額
- ・新規: 4,620円 継続者: 3,960円

■【火】ヨガA ①12/2~⑧1/27(全8回)

- ・【週ズレによる不足分】→ ④12/23 振替

■【火】ヨガB ①11/25~⑧1/27(全8回)

- ・1/20休講 → ⑤12/23 振替

■【水】Shapes ①12/3~⑧1/28(全8回)

- ・【週ズレによる不足分】→ ④12/24 振替

■【水】ピラティスA ①11/26~⑧1/28(全8回)

- ・12/17休講 → 12/24 振替

■【金】かんたんラテン ①12/5~⑧1/30(全8回)

- ・【週ズレによる不足分】→ ④12/26 振替

■【土】COMBAT ①12/6~⑧1/31(全8回)

- ・【週ズレによる不足分】→ ④12/27 振替



レッスンカレンダー

12-1 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)

12-1月教室 レッスン 開始日	こども教室				大人教室		
	水泳	ダンス	チアダンス	体育 バドミントン	有料教室		無料教室
	11/24 (月)～ 順次	11/28 (金) ～順次	11/24 (月)～	12/2 (火)～	11/26(水)～	11/24 (月)～ 順次	11/24 (月)～順次



12-1月教室(全8回) テスト週：④&⑧ 週

※ 月曜クラスのみ(全7回)
テスト週：④&⑧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。

12

DECEMBER

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
11/24	エンジョイ⑧ 背骨コン⑧ こどもダンス⑧ こども水泳①	25 ヨガA⑧ ヨガB①	26 Shapes⑧ ピラティスA①	27	28 ラテン⑧ こどもダンス①	29 COMBAT⑧	30						
①	①	①	休館日	①	⑧								
12/1	エンジョイ① チェアヨガ① 背骨コン① こどもダンス① こども水泳②	2 ヨガA① ヨガB② こども体育・パド①	3 Shapes① ピラティスA②	4	5 ラテン① こどもダンス②	6 COMBAT①	7						
②	②	②	休館日	②	①								
8	エンジョイ② チェアヨガ② 背骨コン② こどもダンス② こども水泳③	9 ヨガA② ヨガB③ こども体育・パド②	10 Shapes② ピラティスA③	11	12 ラテン② こどもダンス③	13 COMBAT②	12						
③	③	③	休館日	③	②								
15	エンジョイ③ チェアヨガ③ 背骨コン③ こどもダンス③ こども水泳④	16 ヨガA③ ヨガB④ こども体育・パド③	17 Shapes③ ピラティスA休講	18	19 ラテン③ こどもダンス④	20 COMBAT③	21						
④	④	④	休館日	④	③								
22	★ エンジョイ④ チェアヨガ④ 背骨コン④ こどもダンス④+⑤	★ 23 ヨガA④ ヨガB⑤	★ 24 Shapes④ ピラティスA④	25	26 ★ ラテン④ こどもダンス⑤	27 ★ COMBAT④	28 ★						
⑤	・ハッピー 16:00~17:30 ・チャレンジ 17:00~19:00 ・ドリーム 17:00~19:00		休館日	⑤	④								
29	30	31	1	2	3	4							
← 年末年始休館（12/29~1/5） →													

1

JANUARY

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
1/5													
12	★ エンジョイ⑤ 背骨コン⑤ こどもダンス⑤	★ こども水泳⑥											
19	エンジョイ⑥ 背骨コン⑥ こどもダンス⑥	こども水泳⑦											
26	◆ エンジョイ⑦ 背骨コン⑦ こどもダンス⑦	◆ こども水泳⑧											



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優先入場枠以外は抽選
祝日の無料教室は休講となります。

	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		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	NEW 12-1月教室 開講			太極拳	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 シェイプス 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						
12:00								ピラティス A 11:45～12:45						
13:00		ガストロ 13:00～13:30			ヨガB 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									
15:00														
16:00	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こどもダンス キッズ 16:00～16:45	こどもチア キッズ 16:00～17:00	こども水泳 キッズ 15:20～16:30		こども体育 キッズ 15:30～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30							
17:00	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こどもダンス キッズ 17:00～18:00	こどもチア キッズ 17:00～18:00	こども水泳 初級A 16:20～17:30		こども体育 キッズ 16:30～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30							
18:00	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こどもダンス キッズ 18:00～19:00	こどもチア キッズ 18:00～19:00	こども水泳 初級B 17:20～18:30		こども体育 キッズ 17:45～18:45	こども水泳 初級B 17:20～18:30							
19:00														
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						



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】	ヨガ 【B】	体育・ バドミ ントン	COMBAT		SHAPES	ピラ ティス 【A】		太極拳	かんたん ラテン	ダンス ハッピー チャレンジ	ダンス シャイニー	PUMP		COMBAT	
11/24(月)	⑧メイン	—	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	①ｽﾀｼﾞｵ	11/28(金)	①メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	11/29(土)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	
12/1(月)	①メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	12/2(火)	①ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	②メイン	12/3(水)	①ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	12/5(金)	②メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	12/6(土)	①ｽﾀｼﾞｵ	
12/8(月)	②メイン	②ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	12/9(火)	②ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	③メイン	12/10(水)	②ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	12/12(金)	③ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	③ｶﾞﾚﾘｱ	③ｽﾀｼﾞｵ	12/13(土)	②ｽﾀｼﾞｵ	
12/15(月)	③メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	12/16(火)	③ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	④メイン	12/17(水)	③ｽﾀｼﾞｵ	休講	12/19(金)	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	12/20(土)	③ｽﾀｼﾞｵ	
12/22(月)	④メイン	④ｽﾀｼﾞｵ	④⑤ﾒｲﾝ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	12/23(火)	④ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	—	—	12/24(水)	④ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	12/26(金)	—	④ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤メイン	—	12/27(土)	④ｽﾀｼﾞｵ	
12/29(月)	年末年始休館					12/30(火)	年末年始休館					12/31(水)	年末年始休館		1/2(金)	年末年始休館					1/3(土)	休館
1/5(月)	年末年始休館					1/6(火)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	—	⑤メイン	1/7(水)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	1/9(金)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	休講	休講	⑤ｽﾀｼﾞｵ	1/10(土)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	
1/12(月)	⑤メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	1/13(火)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	⑥メイン	1/14(水)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	1/16(金)	⑥メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	1/17(土)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	
1/19(月)	⑥メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	1/20(火)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	休講	⑤メイン	⑦メイン	1/21(水)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	1/23(金)	⑦メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	1/24(土)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	
1/26(月)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	—	休講	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	1/27(火)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑧メイン	1/28(水)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	1/30(金)	⑧メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	1/31(土)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	



秋の美味しいものもあきらめたくない人に！！

カラダを動かして上手にカロリー消費&リフレッシュ♪

LES MILLS BODY PUMP

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？



LES MILLS 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ありません。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)

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。

※ 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	大人有料レスミルズ Les MILLS 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 優先入場枠以外は抽選

【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

