

# 大人の水泳教室

【プール・有料】2カ月レッスン(全8回)

- ◆泳いでみたいけどまったく泳げない。。。
  - ◆クロールで25m泳いでみたい。。。
  - ◆泳力をもう少し伸ばしてみたい。。。
- そんな大人のための楽しい水泳教室です

対象： 16歳以上  
定員： 各12名  
料金： 【週1回×全8回】 5,600円(税込)  
【都度参加】 1,100円(税込)  
※プール入場料は別途必要  
持ち物： スイミングキャップ  
水着・タオル・ゴーグル

曜日： 金曜日  
時間： 10:00～11:00  
対象： 四泳法50m完泳を目指す方  
内容： 各

休講中

目指すクラスです。

曜日： 水曜日  
時間： 13:00～14:00  
対象： まったく泳げない方～25m  
クロール完泳を目指す方  
内容： 25mクロール完泳を目指すクラスです。  
初めて泳ぎを習う方でも安心して  
ご参加いただけます☆

曜日： 火曜日  
時間： 10:00～11:00  
対象： 25m

休講中

内容： 得～  
習得  
を目指すクラスです。

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# かんたん ラテン

【有料教室】 2カ月レッスン (全8回)

ラテンの陽気な音楽と  
リズムに合わせて  
踊る楽しさを味わう  
エクササイズ。  
はじめての方でも  
お気軽に♪



LATIN  
EXERCISE

開講日時: 金曜 13:30~14:30

定員: 15名

対象: 16歳以上

参加費: 【週1回×全8回】 6,480円 (税込)

【都度参加】 1,100円 (税込)

持ち物: 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# ボディ コンディショニング

【有料教室】 2カ月レッスン (全8回)



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした  
体幹運動(コアトレーニング)。  
生活習慣・姿勢(アライメント)・  
身体機能チェックをしながら  
体幹を整え、鍛えることにより  
身体機能改善や向上を  
図りませんか?

開講日時：月曜 13:45~14:45

水曜【昼】 10:30~11:30

水曜【夜】 19:15~20:15

定員： 各16名

対象： 16歳以上

参加費：【週1回×全8回】 6,480円(税込)

【都度参加】 1,100円(税込)

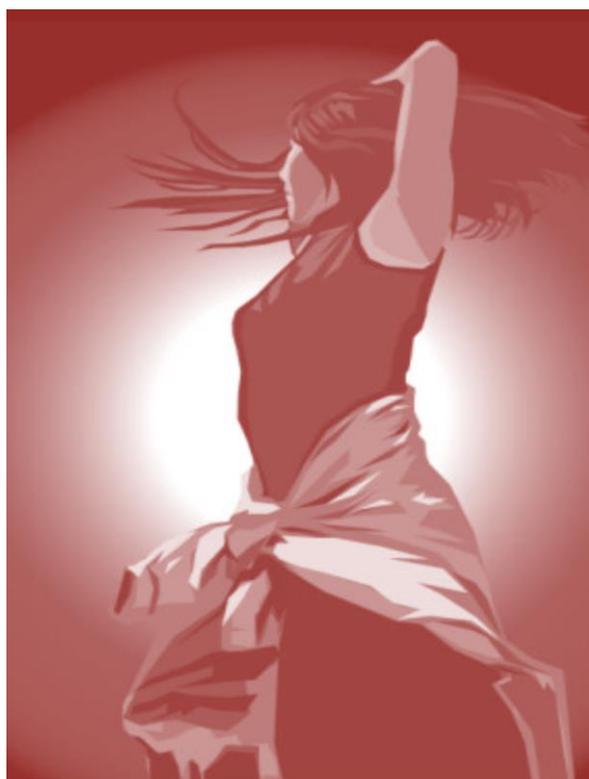
持ち物： 動きやすい服装・水筒

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# エンジョイ シェイプ

【有料教室】 2カ月レッスン (全8回)

体力の維持・向上を  
目指す方に  
最適なエクササイズ。  
音楽に合わせた  
エアロビクスで楽しく  
身体を動かしながら  
脳トレも！！  
身も心も脳までも  
若々しく♪



開講日時： 月曜 10:30 ~ 11:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 6,480円 (税込)  
【都度参加】 1,100円 (税込)

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# 太極拳

【有料教室】 2カ月レッスン (全8回)

年齢や運動能力に関係なく、  
誰でも気軽に始められます。  
ゆったりとした動きと深い呼吸で、  
体力の向上や心身の調和を  
図ります。

開講日時： 金曜 9:15 ~ 10:15

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 6,480円 (税込)

【都度参加】 1,100円 (税込)

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# ピラティス

【有料教室】 2カ月レッスン (全8回)

身体の柔軟性を高め、強化し  
バランスを整えるための  
メソッドを取り入れたピラティス。  
背骨や骨盤、股関節などを  
意識しながら、正しく動かすこと  
を学ぶことにより、身体が機能し  
やすい自然な位置に骨や内臓を  
配置する力を鍛えます。



開講日時： 水曜【A】 11:45 ~ 12:45

金曜【B】 10:30 ~ 11:30

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 6,480円 (税込)

【都度参加】 1,100円 (税込)

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

# ヨガ

【有料教室】 2カ月レッスン(全8回)



ヨガのポーズを  
ゆっくりと正確に行い、  
身体の調整を図ります。  
ヨガでこころと身体の  
バランスを整えましょう。

クラス

- ◆ 火 【 A 】 10:45~11:45
- ◆ 火 【 B 】 13:00~14:00
- ◆ 日 【 全身リセット 】 9:45~10:45

対象

16歳以上

定員

各16名

参加費

1クール：2ヶ月全8回 都度参加  
6,480円(税込) 1,100円(税込)  
(1ヶ月あたり3,240円 1回あたり810円)

持ち物

動きやすい服装 水分補給できるもの(フタ付)



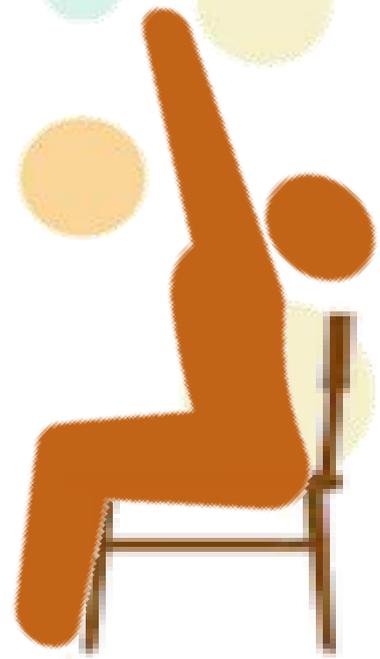
詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

# チェアヨガ⑥

【有料教室】 2カ月レッスン(全6回)

イスに座っての「チェアヨガ」を  
メインに筋トレや座ったままで  
エアロビクストレーニングをします。  
ひざ・肩・手首が痛くても大丈夫。  
自分のペースで  
安心して参加していただける  
レッスンです。



曜日: 指定月曜日 (※レッスンはカレンダー参照)  
時間: 10:30~11:30  
定員: 16名  
対象: 16歳以上  
参加費: 【1クール】 4,860円(税込)  
【都度参加】 1,100円(税込)  
持ち物: 動きやすい服装・フェイスタオル・水筒

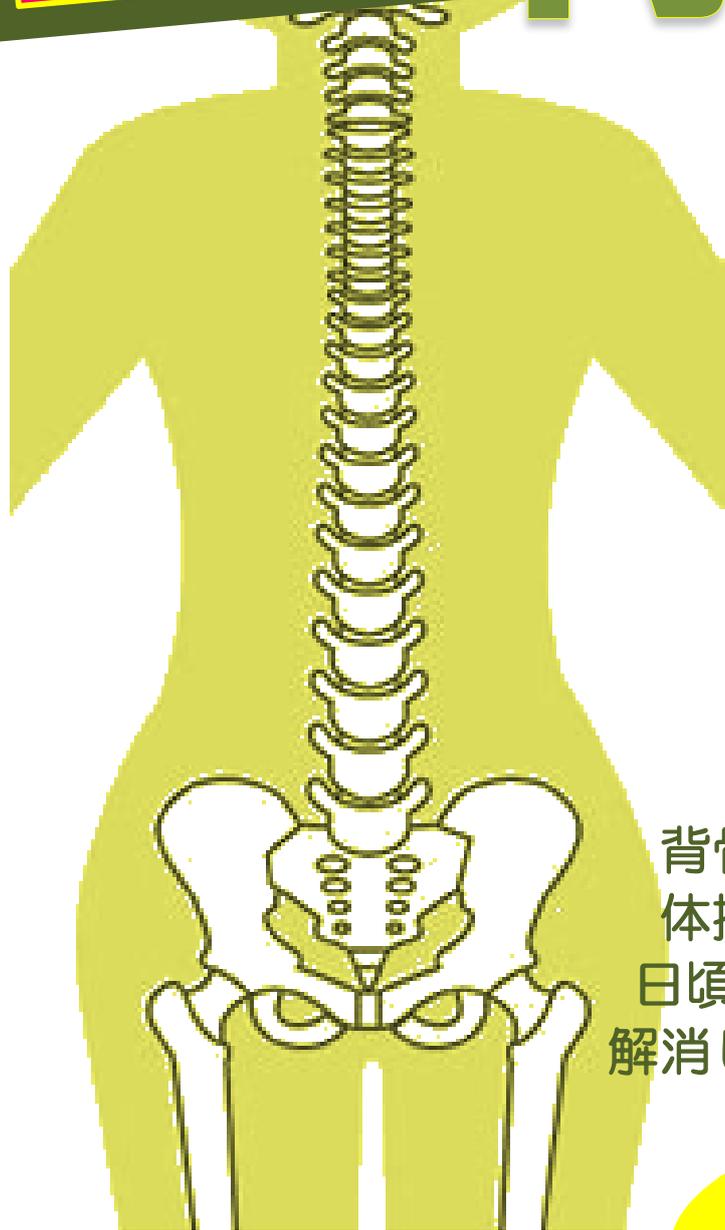


詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

せぼね  
コンディショニング

# 背骨

# コンディショニング



背骨の歪みを  
体操で整えて  
日頃のつらさを  
解消しましょう！

効果が実感できる  
クールがオススメ♪



開講日	月曜 19:15～20:15
定員	15名
参加費	【週1回×全8回セット】：6,480円(税込) 【1回都度】：1,100円(税込)
持ち物	フェイスタオル2枚(レッスン用・汗拭き用) 運動できる服装・水分補給できるもの(フタ付)

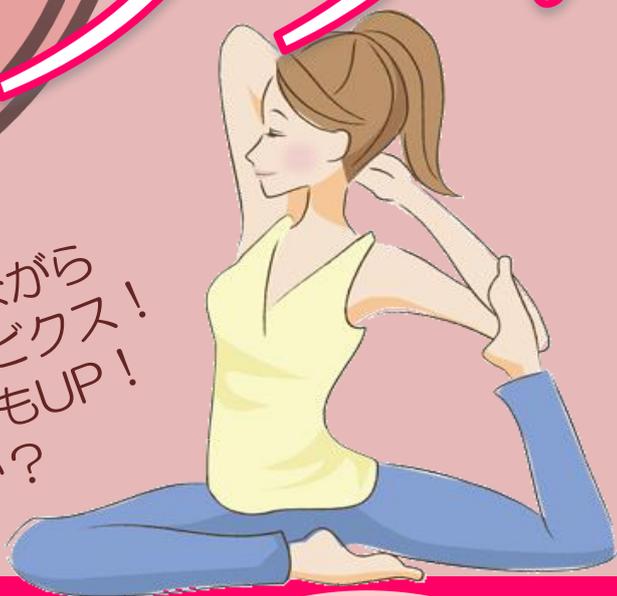
詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ OPEN 9:00～21:00 CLOSE 木曜日 ☎053-573-0777

# めぐりぽかぽか 美ボディ

やったら分かる！  
レッスン前後の  
めぐりの違いを  
確かめてみて♪

ツボとツボの間にある経絡を意識しながら  
音楽に合わせてカラダを動かすエアロビクス！  
内臓を活性化させて体温を上げて免疫力もUP！  
身体にイイコト始めてみませんか？



開講日 火曜日 19:15～20:15

対象 16歳以上

定員 15名

参加費 【週1回×全8回セット】 6,480円  
【都度1回】 1,320円

持ち物 運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)・タオル

めぐりが良くなると  
カラダも  
ぽかぽか♪

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

LES MILLS

ボディパン?

# 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!!

(火)14:15-15:15

筋トレ

有酸素運動

IR. Masakazu

KITAMURA

IR. Yuma  
SUZUKI

(金)19:00-20:00

(日)11:00-12:00

1クール  
2ヶ月:週1×全8回  
7,800円(税込)  
(ひと月あたり 3,900円)

お好きな時に  
都度参加  
1,320円(税込)

対象 16歳以上 定員 【火曜・金曜・日曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

# LES MILLS

# ボディコンバット

# BODYCOMBAT

740 kcal/h  
消費

格闘技の動きをベースに軽快な音楽に合わせてキック！パンチ！！全身運動で、日頃のストレスも溜めこんだ脂肪もすっ飛ばしてシェイプUP!!

IR.Hitomi  
TAKEHARA

IR.Atsushi  
NARUMIYA

(土)9:45-10:45

(火)19:30-20:30

1クール  
2ヶ月：週1×全8回  
7,800円(税込)  
(ひと月あたり 3,900円)

好きな時に  
都度参加  
1,320円(税込)

対象 16歳以上 定員 【火曜・土曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

# LES MILLS Shapes

## お腹とヒップ キューツと トレ集中プログラム

What's

レスミルズ シェイプス？

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！

WED 9:15～10:00

45 min.



IR.

Masakazu  
KITAMURA

1クール  
2ヶ月：週1×全8回  
7,800円(税込)  
お好きな時に  
都度参加  
1回 1,320円  
(税込)

対象

16歳以上

定員

15名

持ち物

運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)・タオル

詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777 【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日(7/20～8/31は無休)