

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

初級クラス

曜日： 水曜日

時間： 13:00～14:00

対象： 16歳以上

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☆

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



湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29～1/5)※7/20～8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5)※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29～1/5)※7/20～8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5)※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5)※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5)※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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カ月全8回 都度参加
6,480円(税込) 1,100円(税込)
(1カ月あたり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)



湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5) ※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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

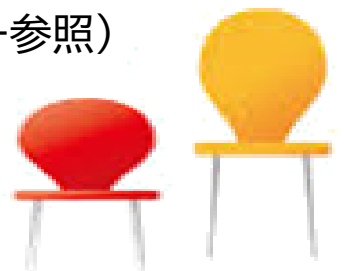
定員： 16名

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



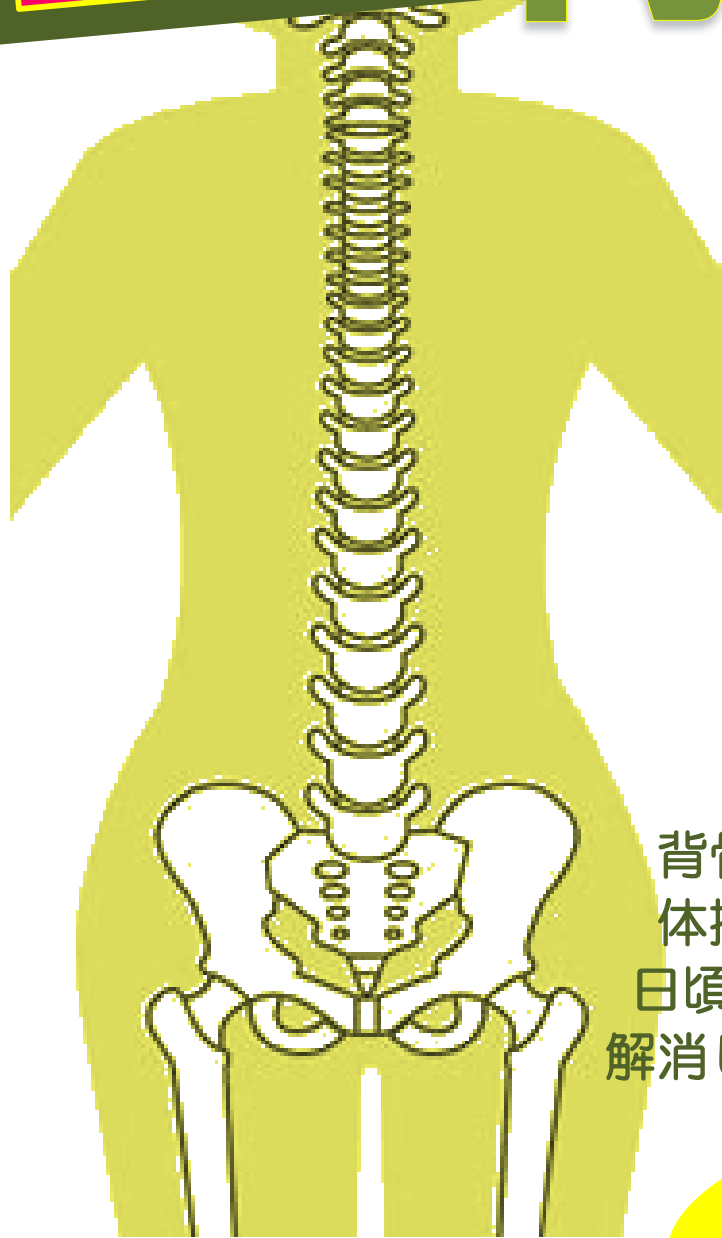
湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29～1/5)※7/20～8/31は無休(メンテナンス休館有)

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)

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777

【OPEN】9:00～21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29～1/5) ※7/20～8/31は無休(メンテナンス休館有)

めぐり 美ボクス

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ボクス！
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♪

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777

【OPEN】 9:00～21:00 【CLOSE】 木曜日・年末年始(12/29～1/5) ※7/20～8/31は無休(メンテナンス休館有)

LES MILLS

新ジャン?

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」を掛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



IR. Yuma SUZUKI

有酸素運動

筋トレ

IR. Masakazu

KITAMURA



(金)19:00-20:00
(日)11:00-12:00

1クール
2カ月: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・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)

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5) ※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

LES MILLS

ボディコンバット

BODYCOMBAT

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とばしてシェイプUP!!

IR. Hitomi TAKEHARA

740 kcal/h
消費

(土)9:45-10:45

1クール
2カ月：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 【土曜】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)

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5) ※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)

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.

1クール

2カ月:週1×全8回
7,800円(税込)

好きな時に
都度参加
1回 1,320円
(税込)



IR.

Masakazu
KITAMURA

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

湖西市アメニティプラザ ☎ 053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日・年末年始(12/29~1/5) ※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館有)