



4-5月教室のご案内



★クール申込 更新手続期間	
3月2日(月) ~ 3月15日(日)	
◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日	
3月23日(月)~	※4-5月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

アメニティ感謝祭2026 施設無料開放DAY

2026年3月7日(土)

今年も日頃の感謝のキモチをこめ、年に一度の『アメニティ感謝祭2026』開催日決定！プール・浴室・トレーニングルームの3施設を無料でご利用いただける施設無料開放DAY♪を始め、みなさんに喜んでいただけるようなイベントもりだくさん♪ 詳細はHPに▶▶▶
ご家族・お友だちとぜひお越しを〜♡



春のこども水泳教室 体験キャンペーン

「新しい習い事始めてみたい！でもいきなり水泳教室は不安〜」という方にオススメ！実際のレッスンを全4回でお試しできる体験申込受付中。体験参加し、4-5月教室に申込されると、今ならスイミングキャップをプレゼント♪

- 体験会参加費 全4回：5,000円(税込)
- お好きな曜日コース・時間をお選びください。

- 【水曜コース】 3/4, 11, 18, 25
- 【金曜コース】 3/6, 13, 20, 27
- 15:20~16:30 (年少~小2) 定員 各10名
- 16:20~17:30 (小学生)

BODYCOMBAT【火】について

これまでご愛顧いただいておりますBODYCOMBAT【火】クラスは、講師の都合により、3月をもちまして閉講する運びになりました。今後もみなさまにプログラムを継続いただける方法がないか模索中でございます。決まり次第改めてご案内いたします。

GW休講期間

5/1(金) ~ 5/6(水) ※ 振替教室は除く

【無料教室休講期間】 4/29(水) ~ 5/6(水)

休講案内

こども教室

- 休講プログラムなし

大人教室

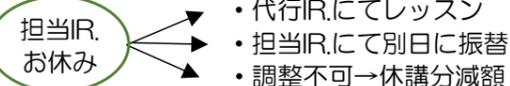
- 【月】エンジョイシェイプ (全8回)
 - ・4/20休講 → 5/4 振替
 - ・新規/継続者：6,480円
- 【金】かんたんラテン (全8回)
 - ・4/17休講 → 5/1 振替
 - ・新規/継続者：6,480円

荒天(台風等)による休講のご案内方法

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、市と協議の上、休館いたします。

代行IR.(イストラクター)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。





レッスンカレンダー

4-5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)

4-5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
	プール系	スタジオ系				
3/30(月)～ 順次	3/30(月)～ 順次	4/14(火)～	4/1(水)～	3/30(月)～ 順次	3/30(月)～ 順次	



4-5月教室(全8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。

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
3/30	3/31	4/1	2	3	4	5						
エンジョイ①		大人水泳①	休館日	ラテン①								
①	①	①		①	①	①						
6	7	8	9	10	11	12						
チェアヨガ① エンジョイ②		大人水泳②	休館日	ラテン②								
②	②	②		②	②	②						
13	14	15	16	17	18	19						
チェアヨガ② エンジョイ③	こども体育① こどもバド①	大人水泳③	休館日	ラテン休講								
③	③	③		③	③	③						
20	21	22	23	24	25	26						
チェアヨガ③ エンジョイ休講	こども体育② こどもバド②	大人水泳④	休館日	ラテン③								
④	④	④		④	④	④						
★更新 27	★28	★29	30	5/1	★2	★3	★4	★5	★6	★7	★8	★9
チェアヨガ④ エンジョイ④	こども体育③ こどもバド③	大人水泳⑤	休館日	ラテン④								
⑤	⑤	⑤		⑤	⑤	⑤						
次クール 【6-7月教室】 更新手続期間												

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
5/4	5	6	7	8	9	10						
エンジョイ⑤		ラテン⑤	休館日									
⑤	⑤	⑤		⑤	⑤	⑤						
11	12	13	14	15	16	17						
チェアヨガ⑤ エンジョイ⑥	こども体育④ こどもバド④	大人水泳⑥	休館日	ラテン⑥								
⑥	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥						
18	19	20	21	22	23	24						
チェアヨガ⑥ エンジョイ⑦	こども体育⑤ こどもバド⑤	大人水泳⑦	休館日	ラテン⑦								
⑦	⑦	⑦		⑦	⑦	⑦						
◆&都 申度 枠開 発表 開始 日	◆25	◆26	◆27	◆28	◆29	◆30	◆31					
エンジョイ⑧	こども体育⑥ こどもバド⑥	大人水泳⑧	休館日	ラテン⑧								
⑧	⑧	⑧		⑧	⑧	⑧	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	日
	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	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	LesMills 全身リセット 整えヨガ 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				ゆったりウォーク 10:15～10:45	ピラティス B 10:30～11:30		LesMills PUMP パンプ【日】 11:00～12:00
12:00								ピラティス A 11:45～12:45							
13:00		カイトシェイプ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00			大人水泳 初級 13:00～14:00							
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 キッズ 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 キッズ 15:20～16:30	こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 15:20～16:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こどもダンス ハッピー【金】 16:30～17:15			
17:00	こども水泳 初級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 初級A 16:20～17:30	こども体育 児童 16:30～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こども水泳 初級A 16:20～17:30	こどもダンス チャレンジ 【金】 17:30～18:30			
18:00	こども水泳 初級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 初級B 17:20～18:30	こども体育 児童 17:45～18:45	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こども水泳 初級B 17:20～18:30	こども水泳 初級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			めぐり 美クス 19:15～20:15			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			

NEW
2026年3月～
日曜クラス開講



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	日曜日						
	エンジョイ シェイプ	チェア ヨガ⑥	ダンス	チア ダンス	ヨガ 【A】 【B】	体育 ・ バドミ ントン	SHAPES	ボディ コン ピラ ティス 【A】	太極拳	かんたん ラテン	ダンス シャイニー	PUMP	COMBAT	全身 リセッ ト整 え ヨガ	PUMP				
3/30(月)	①メイン	—	①メイン	①スタジオ	3/31(火)	①スタジオ	—	4/1(水)	①スタジオ	①スタジオ	4/3(金)	①メイン	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	①スタジオ			
4/6(月)	②メイン	①スタジオ	②スタジオ	②メイン	4/7(火)	②スタジオ	—	4/8(水)	②スタジオ	②スタジオ	4/10(金)	②メイン	②スタジオ	②サブ	②スタジオ	4/11(土)	②スタジオ	②スタジオ	
4/13(月)	③メイン	②スタジオ	③メイン	③スタジオ	4/14(火)	③スタジオ	①メイン	4/15(水)	③スタジオ	③スタジオ	4/17(金)	③メイン	休講	③メイン	③スタジオ	4/18(土)	③スタジオ	③スタジオ	
4/20(月)	休講	③スタジオ	④スタジオ	④メイン	4/21(火)	④スタジオ	②メイン	4/22(水)	④スタジオ	④スタジオ	4/24(金)	④メイン	④スタジオ	④メイン	④スタジオ	4/25(土)	④スタジオ	④スタジオ	
4/27(月)	④メイン	④スタジオ	⑤サブ	⑤スタジオ	4/28(火)	⑤スタジオ	③メイン	4/29(水)	⑤スタジオ	⑤スタジオ	5/1(金)	GW休講	④スタジオ	GW休講	5/2(土)	GW休講	5/3(日)	GW休講	
5/4(月)	⑤スタジオ	GW休講期間			5/5(火)	GW休講		5/6(水)	GW休講		5/8(金)	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	5/9(土)	⑤スタジオ	5/10(日)	⑤スタジオ
5/11(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥メイン	5/12(火)	⑥スタジオ	④メイン	5/13(水)	⑥スタジオ	⑥スタジオ	5/15(金)	⑥サブ	⑥スタジオ	⑥サブ	⑥スタジオ	5/16(土)	⑥スタジオ	5/17(日)	⑥スタジオ
5/18(月)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	5/19(火)	⑦スタジオ	⑤メイン	5/20(水)	⑦スタジオ	⑦スタジオ	5/22(金)	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	5/23(土)	⑦スタジオ	5/24(日)	⑦スタジオ
5/25(月)	⑧メイン	—	⑧スタジオ	⑧メイン	5/26(火)	⑧スタジオ	⑥メイン	5/27(水)	⑧スタジオ	⑧スタジオ	5/29(金)	⑧スタジオ	⑧スタジオ	⑧サブ	⑧スタジオ	5/30(土)	⑧スタジオ	5/31(日)	⑧スタジオ



さわかな季節春はもうすぐ～！花粉症なんかには負けないもん♪
春風浴びながらココロもカラダもリフレッシュ♪

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」をかけた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.)
【日】 11:00～12:00 (60min.)

- 参加費 定員：各15名
 - ◆ 2カ月1クール
週1回×全8回：7,800円
 - ◆ 都度1回：1,320円

●申込受付 総合フロントにてお申込

スタジオ

あなたはどっち?



めぐり美ボックス

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?

- 日程 【火】 19:15～20:15 (60min.)

- 参加費 定員：15名
 - ◆ 2カ月1クール
週1回×全8回：6,480円
 - ◆ 都度1回：1,100円

●申込受付 総合フロントにてお申込

スタジオ

¥

参加費

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	10,000円	10,000円 ハッピー：7,800円	11,100円	9,150円	9,150円

2カ月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回数割り計算や返金はございません。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)



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	5,600円 【都度参加】1,100円 ※プール利用料別途必要	チェアヨガ@ 4,860円 【都度参加】1,100円	チェアヨガ@以外 6,480円 【都度参加】1,100円	7,800円 【都度参加】1,320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HPへ

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

