



6-7月教室のご案内



★クール申込 更新手続き期間	
4月27日(月) ~ 5月17日(日)	
◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日	
5月25日(月)~	※6-7月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

休講案内

貸切休館について

5/29(金) 全館休館
(デンソーホームマッチのため貸切)

貸切休館に伴い、5/29(金)に予定しておりましたレッスンは休講になります。対応に関しましては、右記休講案内にてご確認ください。

夏季営業日について

通常、木曜日を休館日としておりますが、下記期間は無休で営業いたします。
(※メンテナンス休館日は除く)

7/20(月) ~ 8/31(月)

【2026年夏季メンテナンス休館日】
7/30(木)・8/27(木)

【無料教室休講期間】

7/20(月) ~ 8/31(月)

※ 尚、スタジオ・ガレリアでの無料教室は7/1(水)より休講いたします。

こどもチアダンス教室 昇級について

フェニックスシーズン切替に伴い、7月度教室より、下記の通りクラスが変更になります。お手続きは不要です。※6/29(月) ~ 変更

- ・小学1・2年生：『リトル』 → 『キッズ』
- ・小学4・5年生：『キッズ』 → 『ジュニア』

『ヨガA・B』 プログラム名称変更

6-7月教室より、ヨガ教室は下記の通り名称を変更いたします。内容の変更はありません。

- ・『ヨガA』 → 『筋調整ヨガ【A】』 強度★★
- ・『ヨガB』 → 『筋調整ヨガ【B】』 強度★

- こども水泳・大人水泳
当施設は7-8月に夏季繁忙期を迎えるため、プールでの教室は「6-7月教室」と「8-9月教室」は変則回数にて実施いたします。
▶【6-7月教室】7/17(金)までの全7回レッスン
・こども水泳：8,750円
・大人水泳：4,900円

次クール予告

- ▶【8-9月教室】8/24(月)スタートの全5回レッスン

- 【金】こどもダンス(全8回)
・7/24休講 → 7/26(日)振替
15:30~16:15 ハッピー
16:30~17:30 チャレンジ
17:30~18:30 シャイニー
- 【日】全身リセット整えヨガ(全7回)
・6/7休講 → 6-7月教室にて減額
・新規/継続者：5,670円

曜日・時間共に異なります！

貸切休館(5/29)に伴う休講分調整

- 【金】こどもダンス(全8回)
・5/29休講 → 5/24(日)振替
15:30~16:15 ハッピー
16:30~17:30 チャレンジ
17:30~18:30 シャイニー
- 【金】こども水泳
・5/29休講 → 5/1 振替
- 【金】太極拳
・5/29休講 → 5/1 振替
- 【金】ピラティスB
・5/29休講 → 5/1振替
- 【金】かんたんラテン(全8回)
・5/29休講 → 6-7月教室にて減額調整
・新規：6,480円 / 継続者：5,670円
- 【金】BODYPUMP(全8回)
・5/29休講 → 6-7月教室にて減額調整
・新規：7,800円 / 継続者：6,825円



レッスンカレンダー

★ ... 更新手続き期間
◆ ... 都度参加枠発表・申込開始日

①～⑧ ... 「第〇週レッスン」(基本)
①～⑧ ... 「第〇週レッスン」(変則)

6-7 月教室

6-7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
6/1(月)～ 順次	6/1(月)～順次	6/16(火)～	プール系	スタジオ系		

6-7月教室(全7回) テスト週 : ④&⑦ 週

※ 認定テストは、当教室カレンダーの④週と⑦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
6/1	チェアヨガ①	2	3	大人水泳①	4	5	こどもダンス①	6	7	整えヨガ休講			
	①	①	①	休館日	①	①	①	①	①	①	①	①	①
8	チェアヨガ②	9	10	大人水泳②	11	12	こどもダンス②	13	14	整えヨガ①			
	②	②	②	休館日	②	②	②	②	②	②	②	②	②
15	チェアヨガ③	16	17	大人水泳③	18	19	こどもダンス③	20	21	整えヨガ②			
	③	③	③	休館日	③	③	③	③	③	③	③	③	③
22		23	24	大人水泳④	25	26	こどもダンス④	27	28	整えヨガ③			
	④	④	④	休館日	④	④	④	④	④	④	④	④	④

無料教室 休講期間	プール	7/20(月)～8/31(月)
	スタジオ・ガレリア	7/1(水)～8/31(月)

7 月

★ 更新手続き期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
29	★	30	★	7/1	★	2	3	★	4	★	5	★	6
チェアヨガ④		こども体育③ こどもバド③		大人水泳⑤		休館日		こどもダンス⑤		⑤	⑤	⑤	⑤
	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
7/6	★	7	★	8	★	9	10	★	11	★	12	★	13
チェアヨガ⑤		こども体育④ こどもバド④		大人水泳⑥		休館日		こどもダンス⑥		⑥	⑥	⑥	⑥
	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
13		14		15		16	17		18		19		20
チェアヨガ⑥		こども体育⑤ こどもバド⑤		大人水泳⑦		休館日		こどもダンス⑦		⑦	⑦	⑦	⑦
	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
◆&都 度申 度 枠 開 始 日	◆	21		22		23	24		25		26		27
		こども体育⑥ こどもバド⑥		大人水泳休講		こどもダンス休講 →7/26に振替			こどもダンス⑧ (7/24休講分)		⑧		⑧
	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧

プログラムタイムテーブル

	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			Les Mills 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	9:15～10:15	Les Mills COMBAT コンパクト【土】 9:45～10:45	Les Mills 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	筋調整 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			Les Mills PUMP パンプ【日】 11:00～12:00
12:00								ピラティス A 11:45～12:45							
13:00		ウォーク&ジョグ 13:00～13:30			筋調整 ヨガB 13:00～14:00			大人水泳 初級 13:00～14:00				かんたん ラテン エクササイズ 13:30～14:30			
14:00		ボディ コンディショニング 【月】 13:45～14:45			Les Mills 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	▼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 キッズ 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 キッズ 15:20～16:30	こどもダンス ハッピー【金】 16:30～17:15			
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				こども水泳 初心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															
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				こどもダンス シャイニー 18:30～19:30	Les Mills PUMP パンプ【金】 19:00～20:00		

- 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。

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 ダンス チア ダンス	筋調整 ヨガ 【A】 【B】 体育 ・ バドミ ントン	SHAPES ボディ コン ディ ショ ニ ング ピラ ティ ス 【A】	太極拳 ピラ ティ ス 【B】 かん たん ラ テ ン	DANCE シャイ ニー PUMP	COMBAT 全身 リセ ット 整 え ヨ ガ PUMP
6/1(月) ①メイン ①スタジオ ①メイン ①スタジオ	6/2(火) ①スタジオ	6/3(水) ①スタジオ ①スタジオ	6/5(金) ①ガレリア ①スタジオ ①メイン ①スタジオ	6/6(土) ①スタジオ	6/7(日) 休講 ①スタジオ
6/8(月) ②メイン ②スタジオ ②スタジオ ②メイン	6/9(火) ②スタジオ	6/10(水) ②スタジオ ②スタジオ	6/12(金) ②メイン ②スタジオ ②メイン ②スタジオ	6/13(土) ②スタジオ	6/14(日) ①スタジオ ②スタジオ
6/15(月) ③メイン ③スタジオ ③メイン ③スタジオ	6/16(火) ③スタジオ ①メイン	6/17(水) ③スタジオ ③スタジオ	6/19(金) ③メイン ③スタジオ ③メイン ③スタジオ	6/20(土) ③スタジオ	6/21(日) ②スタジオ ③スタジオ
6/22(月) ④メイン - ④スタジオ ④メイン	6/23(火) ④スタジオ ②メイン	6/24(水) ④スタジオ ④スタジオ	6/26(金) ④メイン ④スタジオ ④ガレリア ④スタジオ	6/27(土) ④スタジオ	6/28(日) ③スタジオ ④スタジオ
6/29(月) ⑤メイン ④スタジオ ⑤メイン ⑤スタジオ	6/30(火) ⑤スタジオ ③メイン	7/1(水) ⑤スタジオ ⑤スタジオ	7/3(金) ⑤メイン ⑤スタジオ ⑤ガレリア ⑤スタジオ	7/4(土) ⑤スタジオ	7/5(日) ④スタジオ ⑤スタジオ
7/6(月) ⑥メイン ⑤スタジオ ⑥スタジオ ⑥メイン	7/7(火) ⑥スタジオ ④メイン	7/8(水) ⑥スタジオ ⑥スタジオ	7/10(金) ⑥ガレリア ⑥スタジオ ⑥メイン ⑥スタジオ	7/11(土) ⑥スタジオ	7/12(日) ⑤スタジオ ⑥スタジオ
7/13(月) ⑦メイン ⑥スタジオ ⑦メイン ⑦スタジオ	7/14(火) ⑦スタジオ ⑤メイン	7/15(水) ⑦スタジオ ⑦スタジオ	7/17(金) ⑦メイン ⑦スタジオ ⑦メイン ⑦スタジオ	7/18(土) ⑦スタジオ	7/19(日) ⑥スタジオ ⑦スタジオ
7/20(月) ⑧スタジオ - ⑧スタジオ ⑧サブ	7/21(火) ⑧スタジオ ⑥メイン	7/22(水) ⑧スタジオ ⑧スタジオ	7/24(金) ⑧メイン ⑧スタジオ ⑧7/26 ガレリア ⑧スタジオ	7/25(土) ⑧スタジオ	7/26(日) ⑦スタジオ ⑧スタジオ

6
JUNE

7
JULY



今年の熱中症対策は筋肉量UPで乗り越えよう！夏日にむけた体づくり♪

ココロもカラダもリフレッシュ♪

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

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？



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

スタジオ

●申込受付 総合フロントにてお申込

¥ 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

2026年夏季
メンテナンス休館日
7/30(木)
8/27(木)

【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
※7/20~8/31は無休(メンテナンス休館は除く)