



8-9月教室のご案内



★クール申込 更新手続き期間	
6月29日(月) ~ 7月12日(日)	
◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日	
7月20日(月)~	※8-9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

【プール教室】プロモーションイベント

プールでの30分教室が新たに2クラス誕生！
9月開講に向けてのプロモーションイベント♪

●アクアストレッチ
(火) 10:15~10:45

7/7・7/14

日頃のストレスで硬くなったカラダや肩こり、自律神経等を整えるストレッチ。水中でのリラックス効果を感じながら、カラダをほぐしてみませんか？

●アクアダンス
(水) 10:15~10:45

7/1・7/8・7/15

アップテンポの音楽のリズムに合わせてダンス♪水の抵抗を使った水中でのダンスだから、体幹を鍛え、代謝UPも狙える！楽しくカラダにイイコト始めてみませんか？

対象：16歳以上 定員：各10名(当日申込先着順)

- ・参加費：無料(プール利用料別途要)
- ・参加方法：プール入場受付にてお申し出ください。整理券をお渡しします。定員になり次第配布終了。
※ 本人申込に限る・代理(家族含む)申込不可
- ・10分前までに整理券を持って着水プールに集合

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「8-9月教室」は変則回数にて実施いたします。
▶【8-9月教室】8/24(月)スタートの全5回レッスン
・こども水泳 新規/継続者：6,250円
・大人水泳 新規：3,500円/継続者：3,000円

- 【月】こどもチアダンス(全8回)
【月】ダンス【K-JAM】(全8回)
・9/7休講 → 8/10(月)振替

大人水泳
6/3台風休講分は
8-9月教室にて
減額調整

- 【金】こどもダンス(全8回)
・8/28休講 → 9/13(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
18:30~19:30 シャイニーplus*

・9/11休講 → 9/19(土)振替(イベント前リハ)

- ※ 9/19(土)おいでん祭イベント出演時間により、リハールレッスンの時間が変わる場合があります。
9:00~9:45 ハッピー
10:00~11:00 チャレンジ
11:00~12:00 シャイニー
12:00~13:00 シャイニーplus*

- 【火】筋調整ヨガA(全6回)
・9/1・9/22休講 → 8-9月教室にて減額調整
・新規/継続者：4,860円

- 【火】筋調整ヨガB(全7回)
・9/22休講 → 8-9月教室にて減額調整
・新規/継続者：5,670円

- 【金】かんたんラテンエクササイズ(全8回)
・8/28(金) 10:30~11:30 ※時間変更にて実施

前クール・前々クール休講分調整

- 【月】こどもダンス(全8回)
・5/25休講 → 週スレ振替

【8-9月教室】
①8/3~⑧9/21

- 【水】Shapes(全8回)
【水】ボディコンディショニング(全8回)
【水】ピラティスA(全8回)
・6/3(水)台風による休講 → 8-9月教室より減額
・【Shapes】 新規：7,800円/継続者：6,825円
・【Shapes以外】 新規：6,480円/継続者：5,670円

レッスンカレンダー

8-9 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)

8-9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 プール系	有料教室 スタジオ系	無料教室
8/24(月)～ 順次	7/27(月)～ 順次	8/4(火)～	8/26(水)～	8/24(月)～ 順次	【休講】7/20～8/31 9/1(火)～再開	

8-9月教室(全5回) テスト週 : ⑤ 週(変則)
※ 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
7/27	28	29	30	31	8/1	2							
チェアヨガ① こどもダンス⑧ ダンスK-JAM①	めぐり美クス⑧				こどもダンス①								
①	①	①	休館日	①	①	①							
3	4	5	6	7	8	9							
チェアヨガ② こどもダンス① ダンスK-JAM②	めぐり美クス① こども体育① こどもバド①			こどもダンス②									
②	②	②		②	②	②							
10	11	12	13	14	15	16							
こどもダンス② ダンスK-JAM③ こどもチア③	めぐり美クス②												
【お盆休講期間】 8/10(月)～8/16(日) ※振替教室除く													
17	18	19	20	21	22	23							
こどもチア④	こども体育② こどもバド②			こどもダンス③	8/28(金) ラテン④ 10:30～11:30 ※時間変更にて実施								
③	③	③		③	③	③							
24	25	26	27	28	29	30							
チェアヨガ③ こどもチア⑤ こども水泳①	こども体育③ こどもバド③ こども水泳①	大人水泳① こども水泳①	休館日	ラテン④ こどもダンス休講→9/13に振替 こども水泳①									
④	④	④	休館日	④	④	④							

次クール
【10-11月教室】
更新手続期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
8/31	9/1	2	3	4	5	6							
チェアヨガ④ こどもチア⑥ こども水泳②	筋調整ヨガA休講 こども体育・バド④ こども水泳②	大人水泳② こども水泳②	休館日	こどもダンス④ こども水泳②	⑤	⑤							
⑤	⑤	⑤	休館日	⑤	⑤	⑤							
7	8	9	10	11	12	13							
チェアヨガ⑤ こどもチア休講 こども水泳③	筋調整ヨガA⑤ こども体育・バド⑤ こども水泳③	大人水泳③ こども水泳③	休館日	こどもダンス休講 →9/19に振替 こども水泳③		こどもダンス⑤ (8/28休講分)							
⑥	⑥	⑥	休館日	⑥	⑥	⑥							
14	15	16	17	18	19	20							
チェアヨガ⑥ こども水泳④	筋調整ヨガA⑥ こども体育・バド⑥ こども水泳④	大人水泳④ こども水泳④	休館日	こどもダンス⑥ こども水泳④	こどもダンス⑦ (9/11休講分)								
⑦	⑦	⑦	休館日	⑦	⑦	⑦							
21	22	23	24	25	26	27							
こども水泳⑧	筋調整ヨガA休講 筋調整ヨガB休講 こども水泳⑧	大人水泳⑤ こども水泳⑤	休館日	こどもダンス⑧ こども水泳⑧	9/19(土) 9:00～9:45 ハッピー 10:00～11:00 チャレンジ 11:00～12:00 シャイニー ダンス⑦ 12:00～13:00 シャイニーplus* スタジオ	第1会議室 第1会議室 スタジオ							
⑧	⑧	⑧	休館日	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		NEW 2026年9月開講～ ※7月イベント有 (7/7・7/14)	アクアストレッチ 10:15～10:45	ストレッチ 9:45～10:15		アクアダンス 10:15～10:45	LesMills 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	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	筋調整 ヨガA 10:45～11:45				ボディ コア イョウコ 【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																
13:00	レスミルズ 13:00～13:30	レスミルズ COMBAT コンバットショート 13:00～13:45		筋調整 ヨガB 13:00～14:00			大人水泳 初級 13:00～14:00									
14:00	ボディ コア イョウコ 【月】 13:45～14:45			レスミルズ 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 初心A 16:20～17:30	こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 初心A 15:20～16:30										
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B 17:20～18:30	こども体育 児童 16:30～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30										
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 バドミントン 児童 17:45～18:45	こども水泳 初心B 17:20～18:30										
19:00																
20:00	背骨 コア イョウコ 19:15～20:15	ダンス K-JAM 19:15～20:15		レスミルズ COMBAT コンバット【火】 19:15～20:15	めぐり 美クス 19:15～20:15											

■ 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。(一部プール教室は当日申込制・先着順)

プール無料教室
【申込制クラス】
・ゆったりウォーク
・アクアストレッチ
・アクアダンス

変則カレンダー・会場

	月曜日						火曜日				水曜日		金曜日					
	チェア ヨガ⑥	エンジョイ シェイプ	COMBAT ⑤	ダンス	チア ダンス	ダンス K-JAM	背骨 コン	筋調整 ヨガ 【A】	筋調整 ヨガ 【B】	体育 ・ バドミ ントン	めぐり 美クス	SHAPES	ボディ コア ピラ ティス 【A】	太極拳	ピラ ティス 【B】	かんたん ラテン	ダンス シャイニー ・ シャイニー plus*	
7/27(月)	① 第1 会議室	⑧スタジオ	①ガレリア	⑧スタジオ	①ガレリア	①ガレリア	⑧スタジオ	7/28(火)	①スタジオ	①スタジオ	—	⑧メイン	7/29(水)	①スタジオ	7/31(金)	①スタジオ	①スタジオ	①メイン
8/3(月)	②スタジオ	①メイン	②ガレリア	①スタジオ	②ガレリア	②ガレリア	①スタジオ	8/4(火)	②スタジオ	②スタジオ	①メイン	①メイン	8/5(水)	②スタジオ	8/7(金)	②メイン	②スタジオ	②メイン
8/10(月)	—	②メイン	—	②メイン	③スタジオ	③メイン	②スタジオ	8/11(火)	—	—	—	②メイン	8/12(水)	—	8/14(金)	—	—	—
8/17(月)	—	③メイン	③メイン	③スタジオ	④メイン	④メイン	③スタジオ	8/18(火)	③スタジオ	③スタジオ	②メイン	③メイン	8/19(水)	③スタジオ	8/21(金)	③スタジオ	③スタジオ	③メイン
8/24(月)	③スタジオ	④メイン	④メイン	④スタジオ	⑤ガレリア	⑤ガレリア	④スタジオ	8/25(火)	④スタジオ	④スタジオ	③メイン	④メイン	8/26(水)	④スタジオ	8/28(金)	④メイン	④スタジオ	④メイン 時間変更有
8/31(月)	④スタジオ	⑤メイン	⑤メイン	⑤スタジオ	⑥メイン	⑥メイン	⑤スタジオ	9/1(火)	休講	⑤スタジオ	④メイン	⑤メイン	9/2(水)	⑤スタジオ	9/4(金)	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤メイン
9/7(月)	⑤スタジオ	⑥メイン	⑥メイン	⑥メイン	休講	休講	⑥スタジオ	9/8(火)	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑤メイン	⑥メイン	9/9(水)	⑥スタジオ	9/11(金)	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥メイン
9/14(月)	⑥スタジオ	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	9/15(火)	⑥スタジオ	⑦スタジオ	⑥メイン	⑦メイン	9/16(水)	⑦スタジオ	9/18(金)	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦メイン
9/21(月)	—	⑧スタジオ	⑧ガレリア	⑧スタジオ	⑧ガレリア	⑧ガレリア	⑧スタジオ	9/22(火)	休講	休講	—	⑧メイン	9/23(水)	⑧スタジオ	9/25(金)	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧メイン

※ 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。



今年の熱中症対策は筋肉量UPで乗り越えよう！暑さに負けない体づくり♪

ココロもカラダもリフレッシュ♪

LesMILLS BODYCOMBAT®

初めてさんでもできる！
ボディコンバット ショートver.

初めての方も大丈夫！！LesMILLSプログラムはハードルが高いと感じている方にも必見！！基本の動き方を教えてもらえる15分のテック付！レッスンも通常のハーフだから体力にそこまで自信がない方もご参加いただけます。格闘技の動きをベースにキックやパンチを繰り出しながら、気持ちの良い汗を流してみませんか？

- 日程 【月】 13:00~13:45 (45min.)
- 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

テック15min.
+
レッスン30min.

メインアリーナ

あなたはどっち？



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バクス！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

メインアリーナ

¥

参加費

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)

子ども	水泳	ダンス	チアダンス	体育	バドミントン	子ども大人共通	ダンス K-JAM
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~	対象	中学生以上 ※小学生応相談
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	形態	週1×全8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	参加費	10,000円

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	週1×全8回	
参加費	5,600円 【都度参加】1,100円 ※プール利用別途必要	チェアヨガ@ 4,860円 【都度参加】1,100円	・チェアヨガ@以外 ・LesMILLS@ (ショート) 6,480円 【都度参加】1,100円	7,800円 【都度参加】1,320円 ※LesMILLS@ (ショート) は除く (左記料金参照)	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
- ※7/20~8/31は無休 (メンテナンス休館は除く)



2026年夏季
メンテナンス休館日
7/30(木)
8/27(木)

