



8-9月教室のご案内



★クール申込 更新手続期間

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、リハーサ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





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.

あなたは
どっち？

メイン
アリーナ

めぐり びくす



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

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ありません。予めご了承くださいます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)

こども	水泳	ダンス	チアダンス	体育	バドミントン	こども大人 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	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	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⑥ 4,860円 【都度参加】1,100円	・チェアヨガ⑥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)