

LES MILLS
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！！Les MILLS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.

めぐり美バクス

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

あなたはどっち？

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)

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		大人有料レズミルス 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。

さらにお知らせになりたい方は、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）







AMENITY PLAZA

湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室♪

2026年9月7日改定

10-11月教室のご案内

★クール申込 更新手続き期間

8月31日(月)～9月13日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

9月21日(月)～

※10-11月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

10-11月教室 お申込み期間



休講案内

- 【月】 エンジョイシェイプ (全8回)
・11/2 (月) 休講 → 週ズレ振替 (～⑧11/23)
・新規/継続者：6,480円
- 【月】 背骨コンディショニング (全8回)
・11/2 (月) 休講 → 週ズレ振替 (～⑧11/23)
・新規/継続者：6,480円
- 【火】 筋調整ヨガA・B (全7回)
・10/6 (火) 休講 → 10-11月教室にて減額調整
・【A】 新規：5,670円 継続者：6,480円
・【B】 新規/継続者：5,670円

※ Aクラスは9/1休講として前クールに減額調整しましたが、レッスン実施になりましたので、10-11月教室にて追加徴収いたします。

【A】 クラス継続者 前クール分調整

- 【火】 めぐり美バクス (全7回)
・11/3 (火) 休講 → 10-11月教室にて減額
・新規/継続者：5,670円
- 【金】 BODYPUMP (全8回)
・10/9 (金) 休講 → 週ズレ振替 (～⑧11/27)
・新規：7,800円 継続者：6,825円 (8/28休講分減額)

～前クール休講分調整～

- 【月】 COMBAT® (ショート) (全8回)
・新規：6,480円
・継続者：4,860円 (8/24・8/31休講分減額)
- 【水】 Shapes (全8回)
・新規：7,800円
・継続者：5,850円 (8/26・9/2休講分減額)
- 【日】 BODYPUMP (全8回)
・新規：7,800円 継続者：6,825円 (8/23休講分減額)
- 水泳教室 (こども・大人) ※継続者：8/24～9/4休講分減額
・【こども】 新規：10,000円 継続者：7,500円
・【大人】 新規：4,860円 継続者：3,645円

荒天 (台風等) による休講のご案内方法

荒天 (台風等) による臨時休館や教室の休講に関するご案内は、アメニティプラザ公式HPにて随時ご案内いたします。今後に備えて事前にお気に入り登録していただくと、スムーズにアメニティプラザ公式HPをご確認いただけます。登録がまだお済でない方は、この機会にご登録をオススメいたします。右記二次元コードより直接アクセスできます。



【NEW】9月開講 プール無料教室

プールでの30分無料教室が新たに2クラス誕生！9月から開講いたします！

●アクアストレッチ (火) 10:15～10:45

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？

※ 9月休講日 9/1・8 (火)

●アクアダンス (水) 10:15～10:45

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？

※ 9月休講日 9/2 (水)

対象：16歳以上 定員：各12名 (当日申込先着順)

- ・参加費：無料 (別途プール利用料要)
- ・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

【こども教室】9月限定★教室体験ラリー★

予告編

新学期、新しい習い事始めてみませんか？まずはいろんな教室を体験してお子さまの「好き♡」「楽しい♪」を見つけてみませんか？お子さまのチャレンジするキモチと可能性を応援します！

詳細は後日発表します！お楽しみに～♪

★9月限定★ 教室体験ラリー特典

- 【特典1】 1教室体験することによりプール1回券プレゼント
- 【特典2】 体験ラリー後 10-11月教室に申込みとプール10回券プレゼント (3,300円相当)



レッスンカレンダー

10-11 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)



10

OCTOBER

次クール
【12-1月教室】
更新手続期間

11

NOVEMBER



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。(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

	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		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	▼会場:ガレリア DAM健康体操 9:45～10:15		LesMills 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	太極拳 9:15～10:15	LesMills COMBAT コンバット【土】 9:45～10:45	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		アクアダンス 10:15～10:45	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		ウォーク&ジョグ 13:00～13:30	LesMills COMBAT コンバットショート 13:00～13:45		筋調整 ヨガB 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													
15:00						PUMP パンプ【火】 14:15～15:15									
16:00	こども水泳 キnder 15:20～16:30	▼ダンス・チャ会場は隔週交代 こどもダンス ハッピー【月】 16:00～16:45	こどもチャ リトル 16:00～17:00	こども水泳 キnder 15:20～16:30		こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 キnder 15:20～16:30				こども水泳 キnder 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	こどもチャ 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	こどもダンス ハッピー【金】 16:30～17:15			
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	こどもチャ 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	ダンス K-JAM 19:15～20:15		LesMills COMBAT コンバット【火】 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	こどもダンス シャイニー plus* 19:30～20:30		



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				
	チェア ヨガ⑥	エンジョイ シェイプ	COMBAT ⑤	ダンス	チャ ダンス	ダンス K-JAM	背骨 コン		筋調整 ヨガ 【A】 【B】	体育 ・ バドミ ン トン	めぐり 美クス	SHAPES	ボディ コン ・ ピラ ティス 【A】		太極拳
9/28(月)	①スタジオ	①メイン	①メイン	①ガレリア	①スタジオ	①ガレリア	①スタジオ	9/29(火)	①スタジオ	—	①メイン	9/30(水)	①スタジオ	10/2(金)	①メイン
10/5(月)	②スタジオ	②メイン	②メイン	②スタジオ	②メイン	②メイン	②スタジオ	10/6(火)	休講	①メイン	②メイン	10/7(水)	②スタジオ	10/9(金)	②メイン
10/12(月)	—	③スタジオ	③サブ	③サブ	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	10/13(火)	②スタジオ	②メイン	③メイン	10/14(水)	③スタジオ	10/16(金)	③メイン
10/19(月)	③スタジオ	④メイン	④メイン	④スタジオ	④メイン	④メイン	④スタジオ	10/20(火)	③スタジオ	③サブ	④サブ	10/21(水)	④スタジオ	10/23(金)	④メイン
10/26(月)	—	⑤メイン	⑤メイン	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	10/27(火)	④スタジオ	④メイン	⑤メイン	10/28(水)	⑤スタジオ	10/30(金)	⑤メイン
11/2(月)	④スタジオ	休講	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	⑥メイン	休講	11/3(火)	⑤スタジオ	—	休講	11/4(水)	⑥スタジオ	11/6(金)	⑥メイン
11/9(月)	⑤スタジオ	⑥メイン	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	⑥スタジオ	11/10(火)	⑥スタジオ	⑤メイン	⑥メイン	11/11(水)	⑦スタジオ	11/13(金)	⑦メイン
11/16(月)	⑥スタジオ	⑦メイン	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧メイン	⑧メイン	⑦スタジオ	11/17(火)	⑦スタジオ	⑥サブ	⑦サブ	11/18(水)	⑧スタジオ	11/20(金)	⑧メイン
11/23(月)	—	⑧スタジオ	①サブ	①サブ	①スタジオ	①サブ	⑧スタジオ	11/24(火)	①スタジオ	—	①メイン	11/25(水)	①スタジオ	11/27(金)	①メイン