おいしいものは我慢せずいっぱい食べて♪　その分たくさん動こう♡

お腹も満たしつつ、ココロもカラダもリフレッシュ♪

LesMILLS BODYCOMBAT Ⓢ

テック15min. ＋ レッスン30min.

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？

あなたはどっち？

●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

メインアリーナ

●申込受付　総合フロントにてお申込

めぐり美クス

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

メインアリーナ

●申込受付　総合フロントにてお申込

¥ 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。予めご了承いただき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
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

こども大人共通	ダンス K-JAM
対象	中学生以上 ※小学生応相談
形態	週1×全8回
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）

湖西市複合運動施設　アメニティプラザ教室♪

2026年10月19日発行

12-1月教室 のご案内

AMENITY PLAZA

12-1月教室
お申込み期間

★クール申込　更新手続期間	
10月26日(月) ～ 11月8日(日)	
◆ 大人都度参加　枠発表日＆申込開始日	
11月16日(月)～	※12-1月教室の②週目レッスンまでお申込みいただけます

年末年始の営業と貸切休館について

- ■ プール休業期間（プール清掃・設備メンテナンス）
  12/21（月）～12/28（月）
- ■ 年末年始休館　12/29（火）～1/5（火）
- ■ 貸切休館日
  2027年1月10日（日）はたちの集い
- ■ 無料教室休講　12/23（水）～1/5（火）
  ※ プール無料教室 は12/21（月）～休講

12-1月教室にお申込されたこどもさんへ

★来年もがんばろう♪応援企画★

2026年内プール納め♪
12/19（土）or 12/20（日）に使える
プールチケットプレゼント♡

【対象】　12-1月教室へのお申込をされたお子さま
1教室（クラス）につきチケット1枚

【プレゼント期間】
10/26（月）～11/8（日）20:00まで

※期間を過ぎてお申込された場合は対象外。
※プールチケットは本人限定。譲渡不可。

ごほうび＆くじ付

週1運動チャレンジ企画

（プール・トレーニングルーム）

あなたは何でチャレンジ？プール？トレ？

もぎらん券 スタンプラリー 10月編

夏も終わりすっかり涼しくなった秋。なんだかカラダを動かしたくなっていませんか？スポーツの秋にかけて「週１運動チャレンジ企画：もぎらん券スタンプラリー」！！スタンプ集めてうれしい特典をGETするチャンス！

まずは3回運動！3スタンプGET！

【特典1】
ごほうび♡
次回1回
無料券

【特典2】
くじ引き抽選♡
1等：施設1回無料券
2等：100円券
3等：ハズレ

当たるとうれしい★Wチャンス★ハズレてもいいことが…♡

※詳細は館内掲示POPをご確認ください。

お知らせ

■ こども水泳（全8回）
・新規/継続者：10,000円

※12/21（月）よりプールはメンテナンス休業になりますが、下記日程のこども水泳教室は実施いたします。

12/21（月）
12/22（火）
} 水泳⑤週目レッスン実施

★【こども水泳】年明け1/6（水）からスタート

休講案内

■ 【月】エンジョイシェイプ（全7回）
・1/11（月）休講　→　12-1月教室にて減額調整
・新規：5,670円
・継続者：4,860円（前クール：10/19休講分も減額）

■ 【月】背骨コンディショニング（全7回：①11/30～⑦1/25）
・1/11（月）休講　→　12-1月教室にて減額調整
・新規/継続者：5,670円
※前クール：11/2休講分は週ズレ振替

■ 【火】筋調整ヨガA（全8回）・B（全7回）
・12/8（火）【B】休講　→　12-1月教室にて減額調整
・新規：　【A】6,480円　【B】5,670円
・継続者：【A】5,670円　【B】4,860円
※継続者は前クール：11/10休講分も合わせて減額

■ 【火】めぐり美クス（全7回）
・1/26（火）休講　→　12-1月教室にて減額調整
・新規/継続者：5,670円

～前クール・前々クール休講分調整～

■ 【火】COMBAT（全8回）
・新規：7,800円　　継続者：6,825円
※前々クール：9/15休講分→12-1月教室にて減額調整

■ 【金】ピラティスB（全8回：①12/4～⑧1/29）
・新規/継続者：6,480円
※前クール：9/11休講分は週ズレ振替

■ 【月】こどもダンス（ハッピー・チャレンジ・ドリーム）
（全8回：①11/30～⑧1/25）
・新規/継続者：10,000円
・前クール：10/5休講分　→　週ズレ振替

【2026年　12月 - 1月教室】

湖西市アメニティプラザ　教室のご案内

2026年10月19日発行

レッスンカレンダー

12-1 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）

12-1月教室 レッスン開始日	こども教室			大人教室		
				有料教室		
	水泳	ダンス チアダンス	体育 バドミントン	プール系	スタジオ系	無料教室
	11/23（月）～順次	11/23（月）～順次	12/1（火）～	11/25(水)～	11/23（月）～順次	11/23（月）～順次

こども水泳

12-1月教室（全8回）　テスト週：❹週＆❽週

※ 認定テストは、当教室カレンダーの❹週と❽週に行います。尚、実施回数により変動します。

12 DECEMBER

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
11/23 エンジョイ⑧ 背骨コン⑧	24 筋調整ヨガB① めぐり美クス①	25 大人水泳①	26 休館日	27 ピラティスB⑧ PUMP⑧	28	29
①	①	①		①	①	①
30 チェアヨガ① エンジョイ① 背骨コン①	12/1 筋調整ヨガB② めぐり美クス② こども体育・バド①	2 大人水泳②	3 休館日	4 ピラティスB① PUMP①	5	6
②	②	②		②	②	②
7 チェアヨガ② エンジョイ② 背骨コン②	8 筋調整ヨガB休講 めぐり美クス③ こども体育・バド②	9 大人水泳③	10 休館日	11 ピラティスB② PUMP②	12	13
③	③	③		③	③	③
14 チェアヨガ③ エンジョイ③ 背骨コン③	15 筋調整ヨガB③ めぐり美クス④ こども体育・バド③	16 大人水泳④	17 休館日	18 ピラティスB③ PUMP③	19	20
④	④	④		④	④	④
21 ★ チェアヨガ④ エンジョイ④ 背骨コン④	22 ★ 筋調整ヨガB④ めぐり美クス⑤ こども体育・バド④	23 ★	24 休館日	25 ★ ピラティスB④ PUMP④	26 ★	27 ★
⑤	⑤					⑤
28 ★ エンジョイ⑤ 背骨コン⑤	29	30	31	1/1	2	3

【年末年始休館】12/29（火）～1/5（火）

1 JANUARY

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1/4 【年末年始休館】12/29～1/5	5 めぐり美クス⑥	6 ★ 大人水泳⑤	7 休館日	8 ★ ピラティスB⑤ PUMP⑤	9 ★	10 湖西市はたちの集い 貸切休館日
⑤	⑤	⑤		⑤	⑤	
11 ★ エンジョイ休講 背骨コン休講	12 ★ 筋調整ヨガB⑤ こども体育・バド⑤	13 ★ 大人水泳⑥	14 休館日	15 ★ ピラティスB⑥ PUMP⑥	16 ★	17 ★
⑥	⑥	⑥		⑥	⑥	⑥
18 チェアヨガ⑤ エンジョイ⑥ 背骨コン⑥	19 筋調整ヨガB⑥ めぐり美クス⑦ こども体育・バド⑥	20 大人水泳⑦	21 休館日	22 ピラティスB⑦ PUMP⑦	23	24
⑦	⑦	⑦		⑦	⑦	⑦
25 ◆ チェアヨガ⑥ エンジョイ⑦ 背骨コン⑦	26 筋調整ヨガB⑦ めぐり美クス休講	27 大人水泳⑧	28 休館日	29 ピラティスB⑧ PUMP⑧	30	31
⑧	⑧	⑧		⑧	⑧	⑧

次クール【2-3月教室】更新手続期間

★更新手続期間

◆都度枠申込開始発表日

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		アクアストレッチ 10:15～10:45	ストレッチ 9:45～10:15	▼ 会場：ガレリア DAM健康体操 9:45～10:15	アクアダンス 10:15～10:45	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	休館日		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			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			ウォーク&ジョグ 11:15～11:45				
13:00		ウエストシェイプ 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		大人水泳初級 13:00～14:00	Rストレッチ 13:00～13:30							
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	こども水泳キンダー 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	こども水泳キンダー 15:20～16:30	こども水泳初心A 16:20～17:30	こども体育幼児 15:30～16:30	こども水泳キンダー 15:20～16:30				こども水泳キンダー 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				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		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 18:30～19:30		
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	チアヨガ⑥	エンジョイシェイプ	COMBAT Ⓢ	ダンス	チアダンス	ダンスK-JAM	背骨コン
11/23(月)	ー	⑧サブ	①サブ	⑧サブ	①ｽﾀｼﾞｵ	①サブ	⑧ｽﾀｼﾞｵ
11/30(月)	①ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	②メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	②サブ	②サブ	①ｽﾀｼﾞｵ
12/7(月)	②ｽﾀｼﾞｵ	②メイン	③メイン	②メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	②ｽﾀｼﾞｵ
12/14(月)	③ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ
12/21(月)	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	⑤メイン	④メイン	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤メイン	④ｽﾀｼﾞｵ
12/28(月)	ー	⑤ｽﾀｼﾞｵ	ー	⑤ｽﾀｼﾞｵ	ー	ー	⑤ｽﾀｼﾞｵ
1/4(月)	年末年始休館						
1/11(月)	ー	休講	⑥メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑥メイン	休講
1/18(月)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑦メイン	⑦メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ
1/25(月)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑦メイン	⑧メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧サブ	⑧サブ	⑦ｽﾀｼﾞｵ

火曜日	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
11/24(火)	①ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ	ー	①メイン
12/1(火)	②ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	①メイン	②メイン
12/8(火)	③ｽﾀｼﾞｵ	休講	②メイン	③メイン
12/15(火)	④ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ	③メイン	④メイン
12/22(火)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ	④メイン	⑤メイン
12/29(火)	年末年始休館			
1/5(火)	年末年始休館			
1/12(火)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤メイン	⑥メイン
1/19(火)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥メイン	⑦メイン
1/26(火)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ	ー	休講

水曜日	SHAPES	ボディコン・ピラティス【A】
11/25(水)	①ｽﾀｼﾞｵ	
12/2(水)	②ｽﾀｼﾞｵ	
12/9(水)	③ｽﾀｼﾞｵ	
12/16(水)	④ｽﾀｼﾞｵ	
12/23(水)	ー	
12/30(水)	年末年始	
1/6(水)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	
1/13(水)	⑥ｽﾀｼﾞｵ	
1/20(水)	⑦ｽﾀｼﾞｵ	
1/27(水)	⑧ｽﾀｼﾞｵ	

金曜日	太極拳	ピラティス【B】	かんたんラテン
11/27(金)	①メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	①ｽﾀｼﾞｵ
12/4(金)	②メイン	①ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ
12/11(金)	③ｽﾀｼﾞｵ	②ｽﾀｼﾞｵ	③ｽﾀｼﾞｵ
12/18(金)	④メイン	③ｽﾀｼﾞｵ	④ｽﾀｼﾞｵ
12/25(金)	ー	④ｽﾀｼﾞｵ	ー
1/1(金)	年末年始休館		
1/8(金)	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ	⑤ｽﾀｼﾞｵ
1/15(金)	⑥メイン	⑥ｽﾀｼﾞｵ	⑥ｽﾀｼﾞｵ
1/22(金)	⑦メイン	⑦ｽﾀｼﾞｵ	⑦ｽﾀｼﾞｵ
1/29(金)	⑧メイン	⑧ｽﾀｼﾞｵ	⑧ｽﾀｼﾞｵ

日曜日	PUMP
11/29(日)	①ｽﾀｼﾞｵ
12/6(日)	②ｽﾀｼﾞｵ
12/13(日)	③ｽﾀｼﾞｵ
12/20(日)	④ｽﾀｼﾞｵ
12/27(日)	⑤ｽﾀｼﾞｵ
1/3(日)	年末年始
1/10(日)	貸切休館
1/17(日)	⑥ｽﾀｼﾞｵ
1/24(日)	⑦ｽﾀｼﾞｵ
1/31(日)	⑧ｽﾀｼﾞｵ