



2-3月教室のご案内

2-3月教室
お申込み期間



★クール申込 更新手続期間

12月22日(月) ~ 1月18日(日)

※ 年末年始休館(12/29~1/5)・貸切休館(1/11)を除く

◆ 大人都度参加 枠発表日&申込開始日

1月26日(月)~

※2-3月教室の②週目レッスン
までお申込みいただけます

アメニティ感謝祭2026 施設無料開放DAY♪

2026年3月7日(土)

今年も日頃の感謝のキモチをこめ、年に一度の『アメニティ感謝祭2026』開催日決定！
プール・浴室・トレーニングルームの3施設を無料でご利用いただける施設無料開放DAY♪を始め、みなさんに喜んでいただけるようなイベントも企画中です♪

詳細はお楽しみに〜😊

ご家族・お友だちとぜひお越しください。

教室参加費改定について

先日お手紙でご案内しました教室参加費の改定は、2026年2-3月教室より施行します。
各教室の参加費は裏表紙をご確認ください。

【クール申込】1回あたりプラス150円(税込)
【都度申込】1回あたりプラス220円(税込)

※ お支払い日に関わらず、2/2以降のレッスンから新料金が適用されます。

代行IR.(イストラクター)によるレッスン

担当IR.がやむを得ず都合によりお休みする場合、別日にて振替、または代行IR.にてレッスンいたします。どちらも調整が難しい場合は、変則回数での実施とし、減額させていただきます。予めご了承ください。

担当IR.
お休み

- 代行IR.にてレッスン
- 担当IR.にて別日に振替
- 調整不可→休講分減額

休講案内

こども教室

- 【金】こどもダンス ①2/8~⑧3/27(全8回)
• 2/6休講 → 2/8(日)振替 ※曜日が通常と異なります

- ハッピー ① 2/8(日) 15:30~16:15
- チャレンジ ① 2/8(日) 16:30~17:30
- シャイニー ① 2/8(日) 17:30~18:30

※「フェニックス湖西市DAYアクト出演」の選抜生は、振替レッスン後、18:30~20:30に合同練習会があります。

大人教室

- 【土】COMBAT ①2/7~⑦3/28(全7回)
• 3/7休講(アメニティ感謝祭のため) → 減額対応
• 新規/継続者: 6,825円

【前クール・前々クール 休講分 調整クラス】

- 【月】チェアヨガ
• 12/1休講分 → 1/26 振替
• 新規: 4,860円 継続者: 4,860円
- 【月】ボディコン
• 12/1休講分 → 調整中の為、IRよりお伝えします。
• 新規: 6,480円 継続者: 調整中
- 【火】ヨガA・B
• 11/25・12/9休講分 → 2-3月教室より減額
• 新規: 6,480円 継続者: 4,860円
- 【水】ボディコンディショニング(水)・(水N)
• 12/3休講分 → 調整中の為、IRよりお伝えします。
• 新規: 6,480円 継続者: 調整中

年末突撃イベント

12/23(火)
19:30~20:30

LES MILLS BODYCOMBAT

定員: 先着30名(総合フロントにて申込)
参加費: 1,650円(税込)
会場: メインアリーナ IR.NARUMIYA

★ ◆

更新手続期間
都度参加枠発表・申込開始日

①～⑧

①～⑧

「第〇週レッスン」(基本)

「第〇週レッスン」(変則)

レッスンカレンダー

2-3月教室

2-3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
	2/2(月)～順次	2/2(月)～順次	2/3(火)～順次	プール系 2/4(水)～	スタジオ系 2/2(月)～順次	2/2(月)～順次



2-3月教室(全8回) テスト週：④&⑧ 週

※ 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。

こどもダンス【金】①2/8(日)
・ハッピー 15:30～16:15
・チャレンジ 16:30～17:30
・シャイニー 17:30～18:30

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
2/2	チェアヨガ①	3		4	大人水泳①	5		6	こどもダンス休講 →2/8(日)振替	7	COMBAT①	8	こどもダンス①2/6 振替分
	①	①		①		休館日		①		①			
9	チェアヨガ②	10		11	大人水泳②	12		13	こどもダンス②	14	COMBAT②	15	
	②	②		②		休館日		②		②			
16	チェアヨガ③	17		18	大人水泳③	19		20	こどもダンス③	21	COMBAT③	22	
	③	③		③		休館日		③		③			
23		24		25	大人水泳④	26		27	こどもダンス④	28	COMBAT④	3/1	
	④	④		④		休館日		④		④			

次クール
【4-5月教室】
更新手続期間

🕒

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。

	月			火			水			木	金			土
	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
10:00		Rストレッチ 9:45～10:15			ストレッチ 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
11:00		チェアヨガ ⑥ 10:30～11:30	エンジョイ ジョイニング 10:30～11:30	ウォーク&ジョグ 11:15～11:45	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		
12:00								ピラティス A 11:45～12:45						
13:00		ウエストエイブ 13:00～13:30			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				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			LesMills PUMP パンプ【火】 14:15～15:15									
15:00														
16:00	こども水泳 キnder 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												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		背骨 コンディショニング 19:15～20:15			カロリー バーナー 19:15～20:15	LesMills COMBAT コンバット【火】 19:30～20:30		ボディ コンディショニング N 19:15～20:15						



2

FEBRUARY

3

MARCH

📅

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		
	エンジョイ シェイプ	チェア ヨガ⑥	ダンス	チア ダンス	背骨 コンディ ショニング		ヨガ 【A】 【B】	PUMP	体育・ バドミ ント	COMBAT		SHAPES	ピラ ティス 【A】		太極拳	かんたん ラテン	ダンス ハッピー チャレンジ	ダンス シャイニー	PUMP		COMBAT
2/2(月)	①メイン	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	①スタジオ	2/3(火)	①スタジオ	①スタジオ	①メイン	①メイン	2/4(水)	①スタジオ	①スタジオ	2/6(金)	①スタジオ	①スタジオ	2/8(日) ①スタジオ	2/8(日) ①サブ	①スタジオ	2/7(土)	①スタジオ
2/9(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	②スタジオ	2/10(火)	②スタジオ	②スタジオ	—	②メイン	2/11(水)	②スタジオ	②スタジオ	2/13(金)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	②スタジオ	2/14(土)	②スタジオ
2/16(月)	③メイン	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	2/17(火)	③スタジオ	③スタジオ	②メイン	③メイン	2/18(水)	③スタジオ	③スタジオ	2/20(金)	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	2/21(土)	③スタジオ
2/23(月)	④メイン	—	④スタジオ	④メイン	④スタジオ	2/24(火)	④スタジオ	④スタジオ	③メイン	④メイン	2/25(水)	④スタジオ	④スタジオ	2/27(金)	④メイン	④スタジオ	④スタジオ	④メイン	④スタジオ	2/28(土)	④スタジオ
3/2(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤スタジオ	3/3(火)	⑤スタジオ	⑤スタジオ	④メイン	⑤メイン	3/4(水)	⑤スタジオ	⑤スタジオ	3/6(金)	⑤スタジオ	⑤スタジオ	⑤スタジオ	⑤ガレリア	⑤スタジオ	3/7(土)	APまつり
3/9(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥サブ	⑥スタジオ	3/10(火)	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑤メイン	⑥メイン	3/11(水)	⑥スタジオ	⑥スタジオ	3/13(金)	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑥メイン	⑥スタジオ	3/14(土)	⑤スタジオ
3/16(月)	⑦メイン	⑥スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦スタジオ	3/17(火)	⑦スタジオ	⑦スタジオ	⑥メイン	⑦メイン	3/18(水)	⑦スタジオ	⑦スタジオ	3/20(金)	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	3/21(土)	⑥スタジオ
3/23(月)	⑧メイン	—	⑧スタジオ	⑧メイン	⑧スタジオ	3/24(火)	⑧スタジオ	⑧スタジオ	—	⑧メイン	3/25(水)	⑧スタジオ	⑧スタジオ	3/27(金)	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧スタジオ	⑧メイン	⑧スタジオ	3/28(土)	⑦スタジオ



冬本番の寒～い季節到来！

寒さで縮こまるカラダを運動でリフレッシュ♪

LES MILLS 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.)

●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

●申込受付 総合フロントにてお申込

あなたは
どっち？



LES MILLS Shapes

レスミルズシェイプスって？

ピラティス・バレエ・パワーヨガを取り入れお腹回り、ヒップを中心にトレーニングを行うプログラム! 全身を使うローインパクトトレを最新のビートに合わせて楽しく♪
初心者でも大丈夫!!! 自分に合った強度で参加OK!

●日程 【水】9:15～10:00 (45min.)

●参加費 定員：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

●申込受付 総合フロントにてお申込

スタジオ

¥

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日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
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

荒天（台風等）による
休講のご案内方法について

荒天（台風等）による休講のご案内はアメニティプラザHPで随時ご案内いたします。警戒レベル4が発令された場合は休館いたします。

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	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 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下記まで

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
※夏休み期間（7/20～8/31）は無休

