

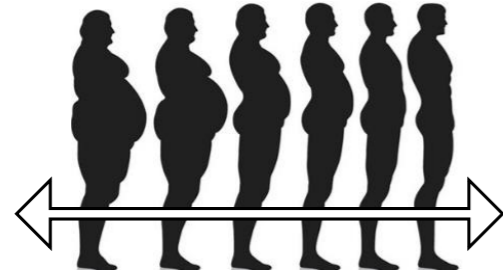
薄着の季節はもうそこに♪

しっかり溜めこんだ●●●●●

まずは都度で体験
1レッスン:1,100円

あなたは どうする？

もうあきらめて
仲良く付き合って
溜め込んでいく
しかない…



運動して
健康的になりたい！
ストレス発散したい！

ご自分のペース
に合わせて
できるから
安心♪

【オススメ★その1】 (水)9:15~10:15
(土)14:00~15:00
全身ワークアウトの最強エアロビクス

ボディアタック

筋力強化とアスレチックエクササイズの
いいとこどりエアロビ！シュッと引き
締まったカラダを目指すならコレ！

【オススメ★その2】 (火)19:30~20:30
(土)9:45~10:45
格闘技系のエアロビ

ボディコンバット

ダイナミックなキックやパンチで
ストレス発散♪普段使いづらい部位への
刺激でシェイプアップも効果的に♪

参加費

2ヶ月1クールでのセット料金です。お休み等の
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	8,800円	8,800円 ※ハピースターズ →6,600円	9,900円	8,250円	8,250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	当日自由参加
参加費	4,400円 【都度参加】880円 ※プール利用料別途必要	チェアヨガ 3,960円 【都度参加】880円	チェアヨガ以外 5,280円 【都度参加】880円	6,600円 【都度参加】1,100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）

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



湖西市複合運動施設 アメニティプラザ教室♪

2024年4月22日発行

6-7月教室のご案内

★クール申込 更新手続き期間

4月29日(月) ~ 5月19日(日)

◆ 大人都度参加 卒発表日 & 申込開始日

5月27日(月)~

※6-7月教室の2週目レッスン
までお申込みいただけます

6-7月教室
お申込み期間



2024年6-7月教室~ プログラム変更

6-7月教室より教室プログラムを下記のとおり一部変更いたします。

【閉講クラス】

- 大人教室
【水】 11:45~12:45 ヨガD
【金】 9:15~10:15 ヨガE
【金】 10:30~11:30 ヨガC

上記3クラスは、講師の都合により4-5月教室をもちまして閉講いたします。これまで長い間ご愛顧いただきありがとうございました。今後ヨガクラスを開講の際は、4-5月教室在籍者に優先的にご案内いたします。連絡を希望される方は、継続申込期間中に総合フロントまでお申し出ください。
※ 在籍者の方には、別途ご案内いたします。

- こども教室
【金】 19:20~20:30 こども水泳(金)上級クラス

上級クラスの参加者が開講最少人数に満たない為、閉講することになりました。対象級が上級クラスの方は、初心Bクラスにて指導させていただきます。

休講案内

- 【火】 ヨガA 新規:4,620円
7/2休講 → 振替なし/全7回
※継続者:3,960円(3/26休講分減額)
- プール教室:7/22(月)までの全7回
・大人水泳 新規/継続:3,850円
・こども水泳 新規/継続:7,700円
※ 7/15(月・祝)は混雑が予想される為休講いたします。
※ 7/23(火)~水泳教室休講
8/26(月)~水泳教室順次再開予定
- 無料教室・休講期間
【夏休み】7/15(月)~8/30(金)

前・前々クール休講分調整 対象クラス

- 【火】 ヨガB ※継続者:4,620円(3/26休講分減額)
- 【水】 ヨガD 660円返金(4/17休講分)
- 【金】 かんたんラテン ※継続者:3,960円(3/8・4/19休講分減額)

【こどもチアダンス教室】 7月~クラス変更について

7月教室より下記対象の方は、1つ上のクラスに変更となります。お時間のお間違えのないようお願いいたします。

- チアダンス教室
・対象:2年生 リトルキッズ
・対象:5年生 キッズジュニア

※ クラス変更のお手続きは不要です。

★高校生以上★ GW レッスン in メインアリーナ

5/1 (水)

BODY ATTACK

9:45~10:45
通常:1,100 → 1,000円
安曇野ウォーターpresent

GW特別価格♪
¥100おトク

クラウディング フローヨガ

10:30~11:45
1,100円
安曇野ウォーター
present

5/3 (金)

ラテン エクササイズ

13:30~14:30
880円

GWイベントで
リフレッシュ♪

5/6 (月)

背骨 リディオニック

19:15~20:15
880円
持ち物:フェイスタオル
2枚

※ラテンエクササイズ・背骨リディオニックに在籍の生徒さんは振替のためGWレッスンの申込は不要です。 ※参加費はすべて税込表記です。



レッスンカレンダー

6-7月教室

- ★ ... 更新手続期間
- ◆ ... 都度参加枠発表・申込開始日
- ①～⑧ ... 「第〇週レッスン」(基本)
- ①～⑧ ... 「第〇週レッスン」(変則)

6-7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 キッズリズム	体育	バドミントン	有料教室 プール系	スタジオ系	無料教室※

【夏休み無料教室休講期間】 7/15(月)～8/30(金)



6-7月教室 テスト週： ④週 & ⑦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。

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
6/3	こども水泳① チェアヨガ①	4 こども水泳① 体育・バド① ヨガA・B①	5 こども水泳① 大人水泳①	①		6	休館日	7 こども水泳①	①	8 ①	9		
10	こども水泳② チェアヨガ②	11 こども水泳② 体育・バド② ヨガA・B②	12 こども水泳② 大人水泳②	②		13	休館日	14 こども水泳②	②	15 ②	16		
17	こども水泳③ チェアヨガ③	18 こども水泳③ 体育・バド③ ヨガA・B③	19 こども水泳③ 大人水泳③	③		20	休館日	21 こども水泳③	③	22 ③	23		
24	こども水泳④⑦⑧	25 こども水泳④⑦⑧ ヨガA・B④	26 こども水泳④⑦⑧ 大人水泳④	④		27	休館日	28 こども水泳④⑦⑧	④	29 ④	30		

次クール
8-9月教室
更新手続期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
7/1	★ こども水泳⑤ チェアヨガ④	2 ★ こども水泳⑤ 体育・バド④ ヨガA休講・B⑤	3 ★ こども水泳⑤ 大人水泳⑤	⑤		4	休館日	5 こども水泳⑤	⑤	6 ★	7 ★		8 ★
8	★ こども水泳⑥ チェアヨガ⑤	9 ★ こども水泳⑥ 体育・バド⑤ ヨガA⑤・B⑥	10 ★ こども水泳⑥ 大人水泳⑥	⑥		11	休館日	12 こども水泳⑥	⑥	13 ★	14 ★		15 ★
15	こども水泳休講	16 こども水泳⑦⑧⑨ 体育・バド⑥ ヨガA⑥・B⑦	17 こども水泳⑦⑧⑨ 大人水泳⑦	⑦		18	休館日	19 こども水泳⑦⑧⑨	⑦	20 ★	21 ★		22 ★
22	◆ こども水泳⑦⑧⑨ チェアヨガ⑥	23 こども水泳休講 ヨガA⑦・B⑧	24 こども水泳休講 大人水泳休講	⑧		25	休館日	26 こども水泳休講	⑧	27 ★	28 ★		29 ★

★ 更新手続期間

◆ 都度枠発表日



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抽選制
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 アリーナ
10:00		Rストレッチ 9:45～10:15			ストレッチ 9:45～10:15			LesMills ATTACK アタック【水】 9:15～10:15					ストレッチ 9:45～10:15	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 ヨガアップ 10:30～11:30	カーク&ヨガ 11:15～11:45	ヨガA 10:45～11:45			ボディ ヨガ イヨエグ 【水】 10:30～11:30					カーク&ヨガ 11:15～11:45	
12:00														
13:00		ヨガストレッチ 13:00～13:30			ヨガB 13:00～14:00			大人水泳 初級 13:00～14:00						
14:00		ボディ ヨガ イヨエグ 【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	LesMills ATTACK アタック【土】 14:00～15:00
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 キッズ 15:20～16:30		こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30	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
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	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	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
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	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こども水泳 初心B 17:20～18:30	こどもダンス シャイニー 18:30～19:30
19:00														
20:00		背骨 ヨガ イヨエグ 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 ヨガ イヨエグ N 19:15～20:15					



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 シェイブ	チェア ヨガ⑥	ボディ コン 【月】	ダンス	チア	体育・ バドミ ントン	ヨガ 【A】	ヨガ 【B】	カロリ ーバー ナー	COMBAT	ATTACK	かんたん ラテン	COMBAT	ATTACK			
6/3(月)	①メイン	①スタジオ	①スタジオ	①メイン	①スタジオ	6/4(火)	①メイン	①スタジオ	①スタジオ	①スタジオ	①サブ	6/5(水)	①メイン	6/7(金)	①スタジオ	6/8(土)	①スタジオ
6/10(月)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②スタジオ	②メイン	6/11(火)	②メイン	②スタジオ	②スタジオ	②スタジオ	②サブ	6/12(水)	②メイン	6/14(金)	②スタジオ	6/15(土)	②スタジオ
6/17(月)	③サブ	③スタジオ	③スタジオ	③メイン	③スタジオ	6/18(火)	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	③スタジオ	③サブ	6/19(水)	③サブ	6/21(金)	③スタジオ	6/22(土)	③スタジオ
6/24(月)	④メイン	-	④スタジオ	④スタジオ	④サブ	6/25(火)	-	④スタジオ	④スタジオ	④スタジオ	④サブ	6/26(水)	④サブ	6/28(金)	④スタジオ	6/29(土)	④スタジオ
7/1(月)	⑤メイン	④スタジオ	⑤スタジオ	⑤メイン	⑤スタジオ	7/2(火)	④メイン	休講	⑤スタジオ	⑤スタジオ	⑤サブ	7/3(水)	⑤メイン	7/5(金)	⑤スタジオ	7/6(土)	⑤スタジオ
7/8(月)	⑥メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑥メイン	7/9(火)	⑤メイン	⑤スタジオ	⑥スタジオ	⑥スタジオ	⑥サブ	7/10(水)	⑥メイン	7/12(金)	⑥スタジオ	7/13(土)	⑥スタジオ
7/15(月)	⑦スタジオ	-	⑦スタジオ	⑦メイン	⑦スタジオ	7/16(火)	⑥メイン	⑥スタジオ	⑦スタジオ	⑦スタジオ	⑦サブ	7/17(水)	⑦サブ	7/19(金)	⑦スタジオ	7/20(土)	⑦スタジオ
7/22(月)	⑧メイン	⑥スタジオ	⑧スタジオ	⑧スタジオ	⑧メイン	7/23(火)	-	⑦スタジオ	⑧スタジオ	⑧スタジオ	⑧サブ	7/24(水)	⑧メイン	7/26(金)	⑧スタジオ	7/27(土)	⑧スタジオ