

# アメニティ新聞

2025年 10月 2日発行

## 開館時間

|                             |                                |                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 9:00 ~ 21:00<br>(最終受付20:30) | プール<br>トレーニングルーム<br>浴室<br>アリーナ | 9:00~20:45<br>9:00~20:50<br>10:00~20:50<br>9:00~21:00 |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|

## 休館日

### ◇ 木曜日

祝祭日にあたる場合は、その翌日  
7/20~8/31の期間は休まず営業

### ◇ 年末年始

(12/29~1/5)

## アクセス

〒431-0441

静岡県湖西市吉美3294番地の48

TEL:053-573-0777

詳しくはお電話またはHPで

ご確認ください♪

「湖西市アメニティプラザ」で検索！

・新所原駅から徒歩30分

・コーちゃんバス岡崎鷺津線「アメニティプラザ」下車(平日のみ)

・アメニティプラザ無料巡回バス運行

| 月 | 鷺津/入出方面           | 水 | 新居弁天・市役所方面 |
|---|-------------------|---|------------|
| 火 | Aコース) 知波田・新所原北部方面 |   |            |
| 金 | Bコース) 白須賀・新所原南部方面 |   |            |

## スポーツの秋

トレーニング  
ルーム

これから運動を始めたい方必見！  
トレーニングや教室をご紹介します♪

## ビギナーサポートプログラム

久しぶりに運動する方やトレーニング初心者の方におすすめのプログラムです。「トレーニングルームに来てみたけれど、何から始めてよいかわからない。」そんな方に、トレーニング開始前にカウンセリングを行い、ベースプログラム5種からご自身に合うものをご提案し、丁寧に指導いたします。  
※プログラムの受講には、トレーニングルーム初回講習の受講が必要です。

### 選べる5つのプログラム

- ①基礎体力向上
- ②肩こりを楽にする
- ③ウエストを引き締める
- ④上半身を鍛える
- ⑤下半身を鍛える

#### 【①カウンセリング】

まずはご自分がどうなりたいかお聞きし、アドバイス。トレーニングの流れや準備運動の方法などをご説明します。

#### 【②準備運動 柔軟性チェック】

伸びにくいところのチェックをしながら、併せてトレーニング前の準備運動を行います。

#### 【③フォームチェック】

正しいフォームで効率よくできるトレーニングを実施。おすすめの種目、重さや回数・ペースなどをご提案します。

参加費(税込)1回 30分

550円

+施設利用料330円

1人2回までお申込み可、参加費は当日総合フロントにお支払い。

## 全館貸切休館日のご案内

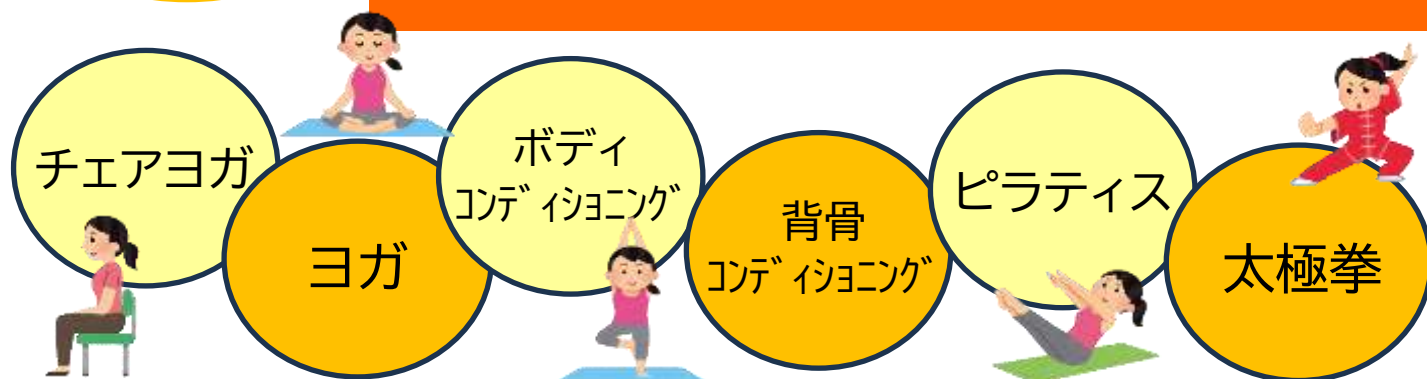
「日本卓球リーグホームマッチ」開催のため、下記の日程にて全館貸切休館日とさせていただきます。

# 11月8日(土) 終日貸切休館日

館内施設(プール・トレーニングルーム・浴室・サブアリーナ個人利用)は終日休業いたします。ご不便をおかけいたしますが、宜しくお願い申し上げます。

## 大人 有料教室

# 自分にピッタリの教室をみつけよう！ ～身体バランス調整系編～



アメニティプラザでは様々なプログラムを開講しています。

どんな教室が自分に合っているのかな？迷って始められない方も多いのではないのでしょうか？

今回は初心者の方でも比較的始めやすい、心や体のバランスを整える6つの大人教室をご紹介します。

1回の都度参加もできますので、まずはお気軽にご参加ください♪

### ヨガとピラティスは違うの？

|                        | ヨガ                                                                                                                                                  | ピラティス                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1)成り立ちと<br>目的のちがい      | ピラティスより発祥が早く、4500年前の古代インドにルーツがある。<br><b>筋トレではなく、精神安定</b> にフォーカスしているのが特徴。                                                                            | ジョセフ・ピラティスが戦争で傷を負った兵士のリハビリ目的で開発したエクササイズ。リハビリとして生み出されているため、 <b>体に負担をかけずに筋力をつける</b> のが目的。                                                                                               |
| 2)呼吸法                  | 腹式呼吸<br>(休息時に優位になる副交感神経が働き、リラックス状態になる。)                                                                                                             | 胸式呼吸<br>(体の動きが活発なときに働く交感神経が優位になる)                                                                                                                                                     |
| 3)エクササイズの内容や<br>動きのちがい | 静と動を取り入れ、ストレッチの効いたポーズを数秒間キープし、深い呼吸を行う。心身ともに自分と向き合える時間があるので、 <b>リラックス</b> しながら行える。<br><b>筋力より柔軟性を高めることに重点。</b>                                       | 背骨や骨盤の正しい位置を意識しながら、 <b>流れるように動き続ける</b> のがポイント。さまざまな動きに集中して脳が活性化されることで仕事やスポーツなどのパフォーマンスが 向上するといわれている。                                                                                  |
| 4)期待できる<br>効果          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分を知る力を深める</li> <li>・ストレスや気分障害・うつ症状の軽減</li> <li>・自律神経が整う</li> <li>・むくみ・冷え症の軽減</li> </ul> <b>心身の安定・リラックス</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢改善(猫背や反り腰)</li> <li>・ボディバランスの向上</li> <li>・インナーマッスルの強化</li> <li>・身体の引き締め</li> <li>・ストレス軽減</li> <li>・むくみ・冷え症の軽減</li> </ul> <b>身体引き締め・体幹強化</b> |

## 体幹を鍛えるメリット

体幹を鍛えると、体を支える土台部分の筋肉をつけることができるため、姿勢が改善され基礎代謝も上がるでしょう。姿勢が安定すると運動能力が向上するため、体勢が崩れてもすぐに立て直すことができ、思わぬケガの予防にも役立ちます。日常動作がスムーズになり、心肺機能も向上して疲れを感じにくくなるため、持久力アップにもつながります。

また、体幹トレーニングを行うことで内臓を支える筋肉も鍛えることができます。

内臓が正しい位置に収まることで、便秘や消化不良などの体の不調が起こりにくくなるのもメリットです。

出典：健康長寿ネット「体幹トレーニングとは」

## 教室のご紹介

- ◆詳しいレッスンスケジュールは別紙「教室のご案内」をご覧ください
- ◆教室の空き状況は総合フロントまでお問い合わせください

| 教室名              | 定員       | 曜日・時間                                           | 内容                                                                                                                                                                                                         | 持ち物                              |
|------------------|----------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| チェアヨガ            | 16名      | 月)10:30～11:30<br>※ 指定された月曜日のみ                   | イスに座ってのチェアヨガや座ったままできる<br>筋トレやエアロビクストレーニングを行います。<br> <b>こんな方におすすめ</b> ご自分のペースでできるから、<br>ひざ・肩・手首が痛い方も安心して<br>ご参加いただけます。     | 運動しやすい服<br>水筒<br>フェイスタオル         |
| ヨガ               | 各<br>16名 | Aクラス<br>火)10:45～11:45<br>Bクラス<br>火)13:00～14:00  | ヨガポーズをゆっくり正確に行い、心と身体の<br>バランスを整えます。<br> <b>こんな方におすすめ</b> 心身の安定・リラックスしたい方に<br>おすすめです。                                     | 運動しやすい服<br>水筒<br>ヨガマット(ある方)      |
| 背骨<br>コンディショニング  | 15名      | 月)19:15～20:15                                   | 背骨のゆがみを体操で整えて、日頃のつらさを<br>解消しましょう！<br> <b>こんな方におすすめ</b> 肩こり・腰痛・座骨神経の痛みに悩ま<br>されている方に。                                    | 運動しやすい服<br>水筒<br>フェイスタオル<br>(2枚) |
| ボディ<br>コンディショニング | 各<br>16名 | 月)13:45～14:45<br>水)10:30～11:30<br>水)19:15～20:15 | 肩こり・腰痛予防・骨盤矯正を目的として、体幹を<br>整え、鍛える運動を行います。身体機能改善向上を<br>図りましょう。<br> <b>こんな方におすすめ</b> ヨガとピラティスの要素をバランス<br>よく取り入れたレッスンです。   | 運動しやすい服<br>水筒                    |
| ピラティス            | 各<br>15名 | Aクラス<br>水)11:45～12:45<br>Bクラス<br>金)10:30～11:30  | 体幹(インナーマッスル)を強化し、ゆがみを整え<br>しなやかで動きやすいからだを目指していきます。<br> <b>こんな方におすすめ</b> ボディバランスを整えたい、体幹強化<br>したい方におすすめです。               | 運動しやすい服<br>水筒<br>ヨガマット(ある方)      |
| 太極拳              | 15名      | 金)9:15～10:15                                    | 古来より中国に伝承された武術です。<br>ゆっくりとした動作を行い、柔軟性や筋力の向上を<br>目指していきます。<br> <b>こんな方におすすめ</b> 武術の動きを習得する楽しさを味わい<br>ながら、自律神経のバランスを整えます。 | 運動しやすい服<br>水筒<br>室内用シューズ         |

## 参加費・申込方法

- ◆2ヶ月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

| 空き枠の<br>お問合せ                                                    | お申込み                 | 参加費(税込)                                               |                                                         | 参加費の<br>お支払い                                                     | レッスン当日                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 教室参加枠の<br>空き状況確認は<br>直接総合フロントへ<br>お越しいただくか<br>お電話でお問合せ<br>ください。 | 総合フロントにて<br>お申込書のご記入 | チェアヨガ<br>16歳以上<br>週1回×全6回<br>3,960円<br>【都度参加】<br>880円 | チェアヨガ以外<br>16歳以上<br>週1回×全8回<br>5,280円<br>【都度参加】<br>880円 | 総合フロント<br>窓口払いです。<br>・現金<br>・クレジットカード<br>・電子マネー(一部除く)<br>※一括払いのみ | 直接、レッスン会場へ<br>お越しください。<br><br>会場は正面玄関の<br>「本日のレッスン会場<br>案内」をご覧ください。 |

8-9月教室から新しく  
開講した教室です！

身体バランス調整



筋トレでシェイプアップ

LesMILLS  
シェイプス

45分間  
レッスン

# Shapes

毎週水曜日 9:15～10:00

## レズミルズ シェイプスとは？

ピラティス・バレエ・パワーヨガ・スカルプティング(特定部位をターゲットにしたエクササイズ)を融合させた、全身ローインパクトトレーニング。

お腹まわり、ヒップを中心にトレーニングでき、自分に合った強度で参加OK！

### ローインパクトトレーニングとは？

片方の足が必ず地面や床についており、両足が離れる瞬間のないエクササイズ。

インパクトとは衝撃のことで、下肢に対する負担が小さいので、膝や足首の弱い方や肥満気味の方にも安全な運動といえます。

- ・これから運動したいけど何をしたらいいかわからない
- ・体力に自信がない
- ・1人での筋トレはつらくてできない・・・そんな方にオススメのプログラムです！！

器具を使う運動では、自分に合った強度を選べるのがオススメです！

今日は追い込みたい！と思ったら重く、軽い運動にしたいときは軽くその日の自分に合わせて調整できるのが、初めてでもやりやすく、続けられる秘訣だと思います。

慣れるまでは、動けるところだけでも、見ようみまねでも大丈夫！

みんなで楽しく、体を動かしましょう！

お腹まわり・ヒップの引き締め  
カロリー消費&脂肪燃焼  
体幹強化+筋トレ



|             |                                         |
|-------------|-----------------------------------------|
| 日程          | 毎週水曜日 9:15～10:00                        |
| 会場          | 2F スタジオ                                 |
| 参加費<br>(税込) | 2ヶ月1クール(全8回) 6,600円                     |
|             | 都度参加(1回) 1,100円                         |
| 持ち物         | 運動できる服装・室内シューズ<br>水分補給できるもの(フタ付)<br>タオル |

※ 詳しいレッスンスケジュールは別紙「教室のご案内」をご覧ください