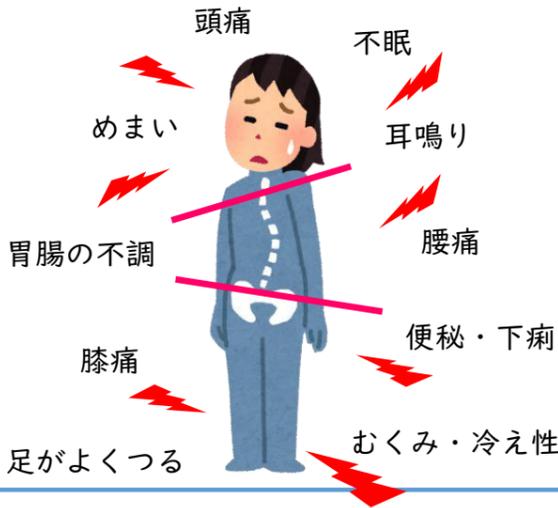


あなたの不調の原因は〇〇〇かも…

正しい姿勢がいいことは分かっているけど、つい楽な姿勢をとってしまいがち…。その積み重ねが背骨に歪みを生じさせ、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。



【大人有料教室】

背骨
コンディショニング

背骨の歪みを体操で整えて日頃のツラさを解消！
繰り返し続けていくことでだんだん姿勢が整い、感じていた不調が改善していくのを実感しましょう！

参加者募集中!!!
都度1回:880円(税込)

(金) 10:00~11:00

対象:16歳以上
定員:12名
詳細は総合フロントへ



¥

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)

子ども	水泳	ダンス	チアダンス	体育	バドミントン	キッズリズム
対象	年少~中学生	年少~高校生	年中~中学生	年中~小学生	小・中学生	2歳~園児
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	週1×全8回
参加費	8,800円	8,800円 ※ハッピースター→6,600円	8-9月教室~変更 9,900円	8,250円	8,250円	6,600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	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)

※木曜日:営業 → 翌金曜日:振替休館

※夏休み期間(7/20~8/31)は無休



8-9月教室のご案内

★クール申込 更新手続き期間

7月3日(月) ~ 7月16日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日 & 申込開始日

7月24日(月)~

※8-9月教室の2週目レッスンまでお申込みいただけます

8-9月教室
お申込み期間



— 夏季特別営業について —

休館日なし期間

7/20(木) ~ 8/31(木)

通常、木曜日を休館日としておりますが、上記期間におきましては、お休みなく営業いたします。

【8-9月 水泳教室】(子ども・大人共通)

● 当施設は7-8月夏季繁忙期の混雑を避けるため、6-7月教室同様、8-9月教室もプールでのレッスンは回数を減らして実施します。※認定テスト:④/⑥週

【8-9月 水泳教室】

■ 子ども 6,600円(税込)

■ 大人 3,300円(税込)

※ 子ども水泳金曜クラスは、6/2(金)に休講がありましたので、上記金額より1回分減額いたします。

8/21の週~
全6回実施

休講案内

■ ヨガ【N】9/18(月)休講
全7回 4,620円(税込)

■ 大人・子ども有料教室

【お盆休講期間】

8/9(水)~8/15(火)

※子どもダンス【金】は、8/11(金)に振替レッスンがあります。(6/2休講分)

■ 大人無料教室

【夏季休講期間】

7/24(月)~9/1(金)

8-9月教室 減額対象クラス

■ 子ども水泳【金】1回分減額
(※6/2休講分)

■ COMBAT【土】1回分減額
(※7/8休講分)

【大人教室 ヨガA/B】リニューアル記念/8月プレ開講

● 講師の都合により、ヨガ【A/B】クラスは6-7月教室をもちまして閉講いたします。尚、8月より時間枠を変更いたしまして、後任インストラクターによるヨガ【A/B】としてリニューアルし、プレ開講いたします。

定員:
各16名

8月
【プレ開講レッスン日】
(火) 8/1, 8, 22, 29

ヨガA 10:45~11:45
ヨガB 13:00~14:00

セット:2,640円(税込)
都度:880円(税込)

【在籍者優先申込】

※6-7月教室ヨガ【A/B】在籍者限定

① 4回セット:7/4(火)10:00~

② 1回都度:7/11(火)10:00~

【新規申込】

③ 4回セット:7/15(土)10:00~

④ 1回都度:7/24(月)~

※お申込は総合フロントにて先着順で承ります。(TEL申込不可)

大人教室

BODYPUMP
時間変更について

● 8-9月教室よりBODYPUMP【火】のレッスン時間を変更いたします。

【現行】
(火) 14:00~15:00

【変更後】
(火) 14:15~15:15



レッスンカレンダー

8-9 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)

8-9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		無料教室
	8/21(月)～順次	7/31(月)～順次	8/1(火)～	8/18(金)～	プール系	スタジオ系	9/4(月)～順次

※ 「緊急事態宣言」または「まん延防止等重点措置」の発令期間内は、無料教室は休講。

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
7/31		8/1		2		3		4		5		6	
	①	①		①				①		①			
7	8		9		10		11		12		13		
	②	②											
14	15		16		17		18		19		20		
				②				②		②			
21	22		23		24		25		26		27		
	③	③		③				③		③			
28	29		30		31		9/1		2		3		
	④	④		④				④		④			

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
9/4	★	★	★	★	★	7		8	★	9	★	10	★
	⑤	⑤		⑤		休館日		⑤		⑤			
11	★	★	★	★	★	14		15	★	16	★	17	★
	⑥	⑥		⑥		休館日		⑥		⑥			
18		19		20		21		22		23		24	
		⑦		⑦		休館日		⑦		⑦			
25	◆	◆	◆	◆	◆	28		29	◆	30		31	
	⑧	⑧		⑧		休館日		⑧		⑧			

次クール
10-11月教室
更新手続期間

★更新
手続
期間

◆都度
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		▼休講中	ストレッチ 9:45～10:15			青竹177サウ 9:45～10:15	LesMills ATTACK アタック【水】 9:15～10:15	休 館 日	▼休講中	ストレッチ 9:45～10:15	ヨガE (骨盤調整) 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 シェアアップ 10:30～11:30	10:00～11:00 大人水泳 初級	プレ開講 ヨガA 10:45～11:45			ボディ コア ヨギング 【水】 10:30～11:30			10:00～11:00 大人水泳 中級		ヨガC 10:30～11:30		
12:00					プレ開講 ヨガB 13:00～14:00			ヨガD 11:45～12:45							
13:00		ヨガE 13:00～13:30									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 コア ヨギング 【月】 13:45～14:45											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					LesMills PUMP ハンパ【火】 14:15～15:15										
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	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	時間変更	こども水泳 キッズ 15:20～16:30	こども水泳 キッズ 15:20～16:30				こども水泳 キッズ 15:20～16:30				
17:00	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こどもダンス ハッピー 16:00～16:45	こどもチア リトル 16:00～17:00	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 キッズリズム 16:30～17:15	こども バドミントン 児童A 16:30～17:30		
18:00	こども水泳 初心B 17:20～18:30	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			
19:00		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 上級 18:20～19:30	こどもダンス シャイニー 18:30～19:30	
20:00	サキエクササイズ 19:15～19:45							ヨガN 19:15～20:15		カロリー バーナー 19:15～20:15	LesMills COMBAT コンバット【火】 19:15～20:15		ボディ コア ヨギング 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 シェアアップ	ボディ コア 【月】	ダンス	チア	ヨガ 【A】 【B】	体育	カロリー バーナー	COMBAT	ATTACK	ボディ コア 【水】	ヨガ D	ヨガ 【C】 【E】	バドミ ントン	COMBAT	ATTACK		
7/31(月)	①メイン	①メイン	①メイン	①スタジオ	8/1(火)	①スタジオ	①メイン	①サブ	①スタジオ	8/2(水)	①メイン	8/4(金)	①メイン	—	8/5(土)	①スタジオ	①スタジオ
8/7(月)	②メイン	②メイン	②スタジオ	②メイン	/8(火)	②スタジオ	—	②サブ	②スタジオ	/9(水)	休講	/11(金)	お盆休講		/12(土)	お盆休講	
/14(月)	お盆休講				/15(火)	お盆休講				/16(水)	②メイン	/18(金)	②メイン	①メイン	/19(土)	②スタジオ	②スタジオ
/21(月)	③メイン	③メイン	③スタジオ	③スタジオ	/22(火)	③スタジオ	—	③メイン	③スタジオ	/23(水)	③メイン	/25(金)	③メイン	②メイン	/26(土)	③スタジオ	③スタジオ
/28(月)	④メイン	④メイン	④スタジオ	④メイン	/29(火)	④スタジオ	②メイン	④メイン	④スタジオ	/30(水)	④メイン	9/1(金)	④メイン	③メイン	9/2(土)	④スタジオ	④スタジオ
9/4(月)	⑤メイン	⑤メイン	⑤スタジオ	⑤スタジオ	9/5(火)	⑤スタジオ	③メイン	⑤スタジオ	⑤サブ	9/6(水)	⑤メイン	9/8(金)	⑤メイン	④メイン	9/9(土)	⑤スタジオ	⑤スタジオ
/11(月)	⑥メイン	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	/12(火)	⑥スタジオ	④メイン	⑥スタジオ	⑥サブ	/13(水)	⑥メイン	/15(金)	⑥メイン	⑤メイン	/16(土)	⑥スタジオ	⑥スタジオ
/18(月)	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	⑦スタジオ	/19(火)	⑦スタジオ	⑤メイン	⑦スタジオ	⑦サブ	/20(水)	⑦メイン	/22(金)	⑦メイン	⑥メイン	/23(土)	⑦スタジオ	⑦スタジオ
/25(月)	⑧サブ	⑧サブ	⑧スタジオ	⑧メイン	/26(火)	⑧スタジオ	⑥メイン	⑧スタジオ	⑧サブ	/27(水)	⑧メイン	/29(金)	⑧メイン	—	/30(土)	⑧スタジオ	⑧スタジオ