

【先行告知】毎年恒例
★人気イベント開催★

新・御三家でお届けする
詳細は後日♪
Coming soon

LesMills 100

2023. 1.15. Sun.

BODY COMBAT



BODY ATTACK

¥ **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	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	8,800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 レズミルズ教室	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】770円	3,300円 【都度参加】770円	4,400円 【都度参加】770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 ♪ 2022年10月24日発行

12-1月教室のご案内

2022年12月-
2023年1月教室
お申込み期間

★クール申込 更新手続き期間

10月31日(月)～11月13日(日)

◆ 大人都度参加 卒発表日 & 申込開始日

11月21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

— 年末年始休館 —
2022年 2023年
12月29日(木)～1月5日(木)

※ プール休業期間
12/22(木)～1/5(木)
(施設清掃・メンテナンスの為)

◆ 休講案内 ◆

- エンジョイシェイプ
1/30(月)休講
→12/26(月)振替
- 大人無料教室 休講期間
12/24(土)～1/8(日)
- 大人・こども有料教室 休講期間
12/25(日)～1/5(木)
※振替レッスンは除く
.....

◆ 12-1月教室 こども水泳【金曜クラス】について

こども水泳【金曜クラス】は、プール休業（メンテナンス・清掃）期間があるため、変則回数での実施といたします。認定テスト日は、右記の通りです。

【参加費】 7,700円(全7回)

【認定テスト】 ③週：12/16(金)
⑦週：1/27(金)

◆ NEW ◆ 新規クラス『チェアヨガ』開講 & 開講前体験会

チェアヨガ 6

11/28 体験会
(月)10:30～11:30

夏の期間限定で開講した『チェアヨガ』好評につき12-1月教室より、大人教室常設クラスとして新規開講します！！

【体験会申込】 11/14(月) 10:00～
【クール申込】 11/28(月) 体験会后
総合フロントにて 先着順
※体験会参加者優先・TEL申込不可

【参加費】 1クール全6回：3,300円
体験会・都度1回：各770円
※都度申込は定員に空枠がある場合のみ。
※12/5(月)よりスタート(全6回)

イスに座っての『チェアヨガ』。座りながらの筋トレやエアロビクストレーニングだから、ひざ・肩・手首が痛くてムリできない方でも大丈夫！安心してご参加いただけます♪

【会場】 ガレリア 【定員】 16名



レッスンカレンダー

- ★ ... 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)

12-1 月教室

12-1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
11/28(月)～順次	11/28(月)～順次	11/29(火)～	12/16(金)～	11/30(水)～	11/28(月)～	11/28(月)～	

※ 「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
11/28	29	30	12/1	2	3	4							
こども水泳① チェアヨガ体験会	こども水泳① 体育①	こども水泳①	休館日	こども水泳① バドミントン⑥									
①	①	①											
5	6	7	8	9	10	11							
こども水泳② チェアヨガ①	こども水泳② 体育②	こども水泳②	休館日	こども水泳②									
②	②	②											
12	13	14	15	16	17	18							
こども水泳③ チェアヨガ②	こども水泳③ 体育③	こども水泳③	休館日	こども水泳③ バドミントン①									
③	③	③											
19	20	21	22	23	24	25							
こども水泳④ チェアヨガ③	こども水泳④ 体育④	こども水泳④	休館日	こども水泳休講 バドミントン②									
④	④	④											
26	27	28	29	30	31	1/1							
ダンス振替 エンジョイ⑤	ヨガA/B振替 (9月休講分)												
12/23～1/5 プール休業【メンテナンス・清掃】													
12/29～1/5 年末年始休館													

次クール
2-3月
更新手続期間

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
1/2	3	4	5	6	7	8							
				こども水泳④									
★9	★10	★11	★12	★13	★14	★15							
こども水泳⑤ エンジョイ⑥	こども水泳⑤ 体育⑤	こども水泳⑤	休館日	こども水泳⑤ バドミントン③		LesMILLS イベント							
⑤	⑤	⑤											
★16	★17	★18	★19	★20	★21	★22							
こども水泳⑥ エンジョイ⑦ チェアヨガ④	こども水泳⑥ 体育⑥	こども水泳⑥	休館日	こども水泳⑥ バドミントン④									
⑥	⑥	⑥											
★23	★24	★25	★26	★27	★28	★29							
こども水泳⑦ エンジョイ⑧ チェアヨガ⑤	こども水泳⑦ 体育⑦	こども水泳⑦	休館日	こども水泳⑦ バドミントン⑤									
⑦	⑦	⑦											
◆30	◆31	◆2/1	◆2	◆3	◆4	◆5							
こども水泳⑧ エンジョイ休講 チェアヨガ⑥	こども水泳⑧	こども水泳⑧	休館日	こども水泳⑧ バドミントン⑥									
⑧	⑧	⑧											

12

DECEMBER

1

JANUARY



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	
10:00		Rストレッチ 9:45～10:15 ▼ガリア		▼休講中	ストレッチ 9:45～10:15			青竹ワササ 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	NEW チェアヨガ ⑥ 10:30～11:30		エンジョイ シェイブアップ 10:30～11:30	大人水泳 初中級 10:00～11:00				ボディ コアエクササイズ 【水】 10:30～11:30		休館日	大人水泳 中級 10:00～11:00		ヨガC 10:30～11:30	
12:00				ヨガA 12:45～13:45				大人水泳 初級 13:00～14:00		休館日				
13:00		ヨガN 19:15～20:15								休館日				
14:00			ボディ コアエクササイズ 【月】 13:45～14:45							休館日		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										休館日				
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						休館日	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						休館日	こども水泳 初心A 16:20～17:30	こども キッズリズム 17:00～17:45	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						休館日	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							休館日	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	サキオエクササイズ 19:15～19:45			LesMILLS COMBAT コンバット【火】 19:15～20:15			カロリー バーナー 19:00～20:00		ボディ コアエクササイズ N 19:15～20:15	休館日				



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	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		
11/28(月)	①メイン	①メイン	①メイン	①スタジオ	11/29(火)	①メイン	①メイン	①サブ	①メイン	11/30(水)	①メイン	12/2(金)	①メイン	⑥メイン	12/3(土)	①スタジオ	①スタジオ
12/5(月)	②メイン	②メイン	②スタジオ	②メイン	12/6(火)	②メイン	②メイン	②サブ	②メイン	12/7(水)	②メイン	/9(金)	②スタジオ	-	/10(土)	②スタジオ	②スタジオ
/12(月)	③メイン	③メイン	③メイン	③スタジオ	/13(火)	③メイン	③メイン	③サブ	③メイン	/14(水)	③サブ	/16(金)	③メイン	①メイン	/17(土)	③メイン	③メイン
/19(月)	④メイン	④メイン	④スタジオ	④メイン	/20(火)	④メイン	④メイン	④サブ	④メイン	/21(水)	④メイン	/23(金)	④メイン	②メイン	/24(土)	④メイン	④メイン
/26(月)	⑤メイン	-	振替メイン	-	/27(火)	振替メイン	-	-	-	/28(水)	-	12/30(金)	年末年始休館日	12/31(土)	年末年始休館日		
1/2(月)	年末年始休館日				1/3(火)	年末年始休館日				1/4(水)	休館日	1/6(金)	⑤スタジオ	-	1/7(土)	⑤スタジオ	⑤スタジオ
1/9(月)	⑥メイン	⑤メイン	⑤メイン	⑤スタジオ	1/10(火)	⑤メイン	⑤メイン	⑤メイン	⑤サブ	1/11(水)	⑤メイン	/13(金)	⑥メイン	③メイン	/14(土)	⑥スタジオ	⑥スタジオ
/16(月)	⑦メイン	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	/17(火)	⑥メイン	⑥メイン	⑥サブ	⑥メイン	/18(水)	⑥サブ	/20(金)	⑦メイン	④メイン	/21(土)	⑦メイン	⑦メイン
/23(月)	⑧メイン	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	/24(火)	⑦メイン	①メイン	⑦メイン	⑦サブ	/25(水)	⑦メイン	/27(金)	⑧メイン	⑤メイン	/28(土)	⑧スタジオ	⑧スタジオ
/30(月)	休講	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧メイン	/31(火)	⑧メイン	-	⑧メイン	⑧サブ	2/1(水)	⑧サブ	2/3(金)	①メイン	⑥メイン	2/4(土)	①メイン	①メイン