

新・御三家でお届けする【イベント】れずみるず100

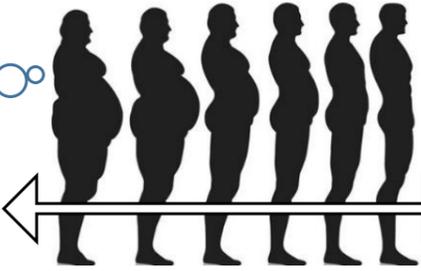
2023.1.15. (日)

まずはイベントで体験
1レッスン:1,650円

年末年始に溜め込んだ〇〇〇

あなたは どうする？

もうあきらめて仲良く付き合っ
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】 1/15(日)9:30~10:45
格闘技系のエアロビクス

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♪

【オススメ★その2】 1/15(日)11:15~12:30
全身ワークアウトの最強エアロビ

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！

¥

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 ※ハッピースターズ→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】770円	3,300円 【都度参加】770円	4,400円 【都度参加】770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12月16日発行

2-3月教室のご案内

★クール申込 更新手続き期間

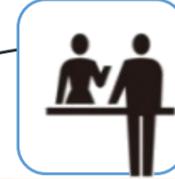
1月6日(金) ~ 1月22日(日)

◆ 大人都度参加 卒発表日 & 申込開始日

1月30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

2月-3月教室
お申込み期間



— 年末年始休館 —

2022年 2023年
12月29日(木) ~ 1月5日(木)

— 貸切休館日 —

2023年1月8日(日)
1月8日(日)は「はたちの集い」開催の為、
全館貸切休館日となります。

— 振替休館日 —

2023年2月24日(金)
2月23日(木・祝)は祝日営業の為、
翌日は振替休館日となります。

◆ 休講案内 ◆

■ 大人無料教室 休講期間
12/24(土)~1/9(月)

【2-3月教室 料金減額クラス】

■ エンジョイシェイプ
3/20(月)休講 → 減額対応

■ ボディコンディショニング【月】
2/20・3/6休講 → 減額対応

■ カロリーバーナー
3/21(火)休講 → 減額対応

【小学生限定イベント】

松本コーチと
バスケしよう♪



2/23(木・祝)

【低学年の部】 9:30~10:45

【高学年の部】 11:00~12:15

バスケ未経験者~初心者を対象としたバスケ教室。スポーツの基礎となる体幹づくりのために、カラダの使い方や動かし方などのコーディネーショントレーニング付。一緒にボールを追いかけながら、バスケットを楽しんでみませんか？
保護者さまもご参加いただけます。一緒にぜひ♪

【申込】 1/6(金) 10:00~ 各部16名
総合フロントにて先着順 ※TEL申込不可

【参加費】 前日までの申込 1,100円(税込)
当日申込 1,650円(税込)

【持ち物】 室内シューズ・運動できる服装・タオル
水筒・バスケットボール(お持ちの方)



レッスンカレンダー

2-3月教室

- ★ ... 更新手続き期間
- ◆ ... 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)

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 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
	2/3(金)～順次	2/3(金)～順次	1/24(火)～	2/10(金)～	2/8(水)～	2/3(金)～	2/3(金)～
※ 「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	
1/23	エンジョイ⑧ チェアヨガ⑤ ⑦	24 体育① ⑦	25 ATTACK⑧ ⑦	26 休館日	27◆ 認定 テスト こども水泳⑧ バドミントン⑤ ⑧	28 ⑧	29	30 認定 テスト エンジョイ休講 チェアヨガ⑥ ⑧	31 認定 テスト ⑧	2/1 認定 テスト ATTACK休講 ⑧	2 休館日	3 こども水泳① バドミントン⑥ ①	4 ①	5
6	こども水泳① チェアヨガ① ①	7 こども水泳① ①	8 こども水泳① ①	9 休館日	10 こども水泳② バドミントン① ②	11 ②	12	13 こども水泳② チェアヨガ② ②	14 こども水泳② 体育② ②	15 こども水泳② ②	16 休館日	17 こども水泳③ バドミントン② ③	18 ③	19
20	こども水泳③ ボディコン休講 ③	21 こども水泳③ 体育③ ③	22 こども水泳③ ③	23 祝日営業	24 振替 休館日	25 ④	26	27 認定 テスト こども水泳④ チェアヨガ③ ④	28 認定 テスト こども水泳④ 体育④ ④	3/1 認定 テスト こども水泳④ ④	2 休館日	3 こども水泳④ ④	4 ⑤	5 ★

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun	
★ 更新 手続き 期間	3/6 こども水泳⑤ ボディコン休講 ⑤	7 こども水泳⑤ 体育⑤ ⑤	8 こども水泳⑤ ⑤	9 休館日	10 こども水泳⑤ バドミントン③ ⑤	11 ⑥	12 ★	13 こども水泳⑥ チェアヨガ④ ⑥	14 こども水泳⑥ 体育⑥ ⑥	15 こども水泳⑥ ⑥	16 休館日	17 こども水泳⑥ バドミントン④ ⑥	18 ⑦	19 ★
◆ 発表 日	27 認定 テスト こども水泳⑧ チェアヨガ⑥ ⑧	28 認定 テスト こども水泳⑧ ⑧	29 認定 テスト こども水泳⑧ ⑧	30 休館日	31 認定 テスト こども水泳⑧ バドミントン⑥ ⑧	4/1	2							



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			LesMills ATTACK アタック【水】 9:15～10:15		▼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 シェイブアップ 10:30～11:30		大人水泳 初級 10:00～11:00			ボディ ヨガ イョング 【水】 10:30～11:30			10:00～11:00		ヨガC 10:30～11:30	
12:00														
13:00		ヨガN 19:15～20:15												
14:00														
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										
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										
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											
20:00														



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 コン 【月】	ダンス	チア ダンス	ヨガ 【A】 【B】	体育	カラー バーナー	COMBAT	ATTACK	ボディ コン 【水】	ヨガ D	ヨガ 【C】 【E】	バドミ ン	COMBAT	ATTACK		
1/23(月)	⑧メイン	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	1/24(火)	①スタジオ	①メイン	⑦メイン	⑦サブ	1/25(水)	⑦メイン	1/27(金)	⑧メイン	⑤メイン	1/28(土)	⑧スタジオ	⑧スタジオ
1/30(月)	休講	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧メイン	/31(火)	②スタジオ	-	⑧メイン	⑧サブ	*2/1(水)	⑧スタジオ	2/3(金)	①メイン	⑥メイン	2/4(土)	①スタジオ	①スタジオ
2/6(月)	①メイン	①メイン	①メイン	①スタジオ	2/7(火)	①スタジオ	-	①スタジオ	①メイン	2/8(水)	①スタジオ	/10(金)	②ガリア	①サブ	/11(土)	②スタジオ	②スタジオ
/13(月)	②メイン	②メイン	②スタジオ	②メイン	/14(火)	②スタジオ	②サブ	②サブ	②スタジオ	/15(水)	②スタジオ	/17(金)	③メイン	②メイン	/18(土)	③メイン	③メイン
/20(月)	③メイン	休講	③メイン	③スタジオ	/21(火)	③スタジオ	③メイン	③サブ	③メイン	/22(水)	③メイン	/24(金)	振替休館日		/25(土)	④メイン	④メイン
/27(月)	④メイン	③メイン	④スタジオ	④メイン	/28(火)	④スタジオ	④メイン	④サブ	④メイン	3/1(水)	④メイン	3/3(金)	④メイン	-	3/4(土)	⑤メイン	⑤メイン
3/6(月)	⑤メイン	休講	⑤メイン	⑤スタジオ	3/7(火)	⑤メイン	⑤メイン	⑤メイン	⑤サブ	/8(水)	⑤メイン	/10(金)	⑤メイン	③メイン	/11(土)	⑥スタジオ	⑥サブ
/13(月)	⑥メイン	④メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	/14(火)	⑥メイン	⑥メイン	⑥メイン	⑥サブ	/15(水)	⑥メイン	/17(金)	⑥メイン	④メイン	/18(土)	⑦メイン	⑦メイン
/20(月)	休講	⑤メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	/21(火)	⑦スタジオ	-	休講	⑦サブ	/22(水)	⑦メイン	/24(金)	⑦メイン	⑤メイン	/25(土)	アメニティまつり(仮)	
/27(月)	⑦メイン	⑥メイン	⑧スタジオ	⑧メイン	/28(火)	⑧メイン	-	⑦メイン	⑧サブ	/29(水)	⑧メイン	/31(金)	⑧メイン	⑥メイン	4/1(土)	⑧メイン	⑧サブ