

レズミルズプログラム

コートで隠してた〇〇〇…

あなたは どうする？

まずは都度での体験
1レッスン:1,100円

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★その1】(火) 19:15～20:15
(土) 9:45～10:45

【オスス★その2】(水) 9:15～10:15
(土) 14:00～15:00

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♪

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】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 ♪

2023年2月17日発行

4-5月教室のご案内

4-5月教室
お申込み期間



★クール申込 更新手続き期間

3月6日(月) ～ 3月19日(日)

◆ 大人都度参加 枠発表日 & 申込開始日

3月27日(月)～

※4-5月教室の2週目レッスン
までお申込みいただけます

— 祝日営業 と 振替休館 —

2023年2月23日（木・祝）祝日営業
2023年2月24日（金）振替休館日

— 特別営業日 —

2023年5月4日（金）
通常、祝日営業の翌日は振替休館日と
なりますが、5月4日はGW期間内の為、
特別営業いたします。

◆ 休 講 案 内 ◆

■ GW休講期間

4/30（日）～5/7（日）
大人無料教室も休講になります。

【4-5月教室 料金減額クラス】

■ ヨガA/B

全7回実施 4,620円

5/23（火）休講 → 減額対応

【大人教室 一部料金改定のお知らせ】

- 先日ご案内させていただいた通り、2023年4月教室より、大人有料教室の一部料金改定をいたします。こちらの教室案内の「参加費」をご確認ください。

【こども教室 クラス進級とプログラム時間変更のお知らせ】

- 4-5月教室より、新学年での対象クラスへ変更が必要となります。お申し込み時に手続きをお願いいたします。尚、こどもチアダンス教室は、発表会への出演日程の関係上、クール途中ではございますが、6-7月教室の7月度から変更になります。

クラス進級対象教室：こどもダンス教室 — コーチより変更先クラスをご案内いたします
こども体育教室 — 新1年生…「児童A」クラスへ変更
新3年生…コーチにご相談ください
新4年生…「児童B」クラスへ変更

- 4-5月教室より、こどもキッズリズム教室の時間が変更になります。
【現行】（金）17:00～ → 【4-5月教室～】（金）16:30～



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)

4-5 月教室

4-5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
	4/3(月)～順次	4/3(月)～順次	4/11(火)～	4/7(金)～	プール系	スタジオ系	
	※ 「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。						

4

APRIL

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

月	Mon	火	Tue	水	Wed	木	Thu	金	Fri	土	Sat	日	Sun
5/1		2		3		4		5		6		7	
GW期間 営業いたします！ 4/28(金)～5/10(水)連日休まず営業いたします！													
						祝日営業		特別営業					
★8	★	★	★	★	★	11		12	★	13	★	14	★
こども水泳⑤ チェアヨガ④	こども水泳⑤ 体育④	こども水泳⑤	こども水泳⑤	こども水泳⑤		休館日		こども水泳⑤ バドミントン④					
	⑤	⑤	⑤	⑤		休館日		⑤		⑤			
15	★	★	★	★	★	18		19	★	20	★	21	★
こども水泳⑥ チェアヨガ⑤	こども水泳⑥ 体育⑤	こども水泳⑥	こども水泳⑥	こども水泳⑥		休館日		こども水泳⑥ バドミントン⑤					
	⑥	⑥	⑥	⑥		休館日		⑥		⑥			
22						25		26		27		28	
こども水泳⑦ チェアヨガ⑥	こども水泳⑦ 体育⑥	こども水泳⑦	こども水泳⑦	こども水泳⑦		休館日		こども水泳⑦ バドミントン⑥					
	⑦	⑦	⑦	⑦		休館日		⑦		⑦			
◆29	◆	◆	◆	◆	◆	6/1		2	◆	3		4	
こども水泳⑧	こども水泳⑧	こども水泳⑧	こども水泳⑧	こども水泳⑧		休館日		こども水泳⑧		⑧		⑧	
	⑧	⑧	⑧	⑧		休館日		⑧		⑧			



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 ▼ ガレリア		▼休講中	ストレッチ 9:45～10:15			LesMills ATTACK アタック【水】 9:15～10:15		休 館 日	▼休講中		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 シェイプアップ 10:30～11:30	大人水泳 初級 10:00～11:00				ボディ コンディショニング 【水】 10:30～11:30			大人水泳 中級 10:00～11:00		ヨガC 10:30～11:30	
12:00								ヨガD 11:45～12:45						
13:00		ウエストシェイプ 13:00～13:30				ヨガA 12:45～13:45	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 コンディショニング 【月】 13:45～14:45			ヨガB 14:00～15:00					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 キンダー 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 16:00～16:45	こどもチア リトル 16:00～17:00	こども水泳 キンダー 15:20～16:30		こども体育 幼児 15:30～16:30	こども水泳 キンダー 15:20～16:30				こども水泳 キンダー 15:20～16:30	時間変更 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	
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		こども体育 児童A 16:30～17:30	こども水泳 初心A 16:20～17:30				こども水泳 初心A 16:20～17:30			
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		こども体育 児童B 17:30～18:30	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	サーキットエクササイズ 19:15～19:45	ヨガN 19:15～20:15			カロリー バーナー 19:00～20:00	LesMills COMBAT コンバット【火】 19:15～20:15		ボディ コンディショニング 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 シェイプ	ボディ コン【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 コン【水】	ヨ ガ D		ヨガ 【C】 【E】	バドミ ン		COMBAT	ATTACK
4/3(月)	①メイン	①メイン	①メイン	①スタジオ	4/4(火)	①メイン	—	①スタジオ	①メイン	4/5(水)	①メイン		4/7(金)	①メイン	①メイン	4/8(土)	①スタジオ	①スタジオ
/10(月)	②メイン	②メイン	②スタジオ	②メイン	/11(火)	②メイン	①メイン	②スタジオ	②メイン	/12(水)	②メイン		/14(金)	②メイン	②メイン	/15(土)	②サブ	②サブ
/17(月)	③メイン	③メイン	③メイン	③スタジオ	/18(火)	③メイン	②メイン	③スタジオ	③メイン	/19(水)	③メイン		/21(金)	③メイン	③メイン	/22(土)	③サブ	③サブ
/24(月)	④メイン	④メイン	④スタジオ	④メイン	/25(火)	④メイン	③メイン	④スタジオ	④メイン	/26(水)	④メイン		/28(金)	④メイン	—	4/29(土)	④メイン	④メイン
【GW休講期間】 5/1(月)～ 5/7(日)																		
/8(月)	⑤メイン	⑤メイン	⑤メイン	⑤スタジオ	/9(火)	⑤メイン	④メイン	⑤スタジオ	⑤メイン	/10(水)	⑤メイン		/12(金)	⑤メイン	④メイン	/13(土)	⑤メイン	⑤メイン
/15(月)	⑥メイン	⑥メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	/16(火)	⑥メイン	⑤メイン	⑥スタジオ	⑥メイン	/17(水)	⑥メイン		/19(金)	⑥サブ	⑤サブ	/20(土)	⑥メイン	⑥メイン
/22(月)	⑦メイン	⑦メイン	⑦メイン	⑦スタジオ	/23(火)	休講	⑥メイン	⑦スタジオ	⑦メイン	/24(水)	⑦メイン		/26(金)	⑦メイン	⑥メイン	/27(土)	⑦スタジオ	⑦サブ
/29(月)	⑧メイン	⑧メイン	⑧スタジオ	⑧メイン	/30(火)	⑦メイン	—	⑧スタジオ	⑧メイン	/31(水)	⑧メイン		6/2(金)	⑧メイン	—	6/3(土)	⑧サブ	⑧サブ