

大人の水泳教室

【プール】有料2ヶ月レッスン(全8回)

◆泳いでみたいけどまったく泳げない。

2023年10月～2024年2月
プール・浴室工事休業のため
プール教室はお休みです。

2024年3月～プール再開
いたします！！

対
定
料

持

初級

目指す方
ぎ。

を

曜日：水曜日

時間：13:00～14:00

対象：まったく泳げない方～25m
クロール完泳を目指す方

内容：25mクロール完泳を目指す
クラスです。初めて泳ぎを
習う方でも安心してご参加
いただけます☆

曜日：火曜日

時間：10:00～11:00

対象：

休講中

内容：

背泳ぎ25m完泳・習得
を目指すクラスです。

レベルUP!!!

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

かんたん ラテン

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

ラテンの陽気な音楽と
リズムに合わせて
踊る楽しさを味わう
エクササイズ。
はじめての方でも
お気軽に♪



LATIN
EXERCISE

開講日時: 金曜 13:30~14:30

定員: 15名

対象: 16歳以上

参加費: 【週1回×全8回】 5,280円 (税込)

【都度参加】 880円 (税込)

持ち物: 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ボディ コンディショニング

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)



肩こりや腰痛予防・骨盤矯正を目的とした
体幹運動(コアトレーニング)。
生活習慣・姿勢(アライメント)・
身体機能チェックをしながら
体幹を整え、鍛えることにより
身体機能改善や向上を
図りませんか?

開講日時：月曜 13:45~14:45

水曜【昼】 10:30~11:30

水曜【夜】 19:15~20:15

定員： 各16名

対象： 16歳以上

参加費：【週1回×全8回】 5,280円(税込)

【都度参加】 880円(税込)

持ち物： 動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

エンジョイ シェイプ

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

現在の体力の維持・
向上を目指す方に
最適なエクササイズ。音
楽に合わせた
エアロビクスで楽しく
身体を動かしながら、
脳トレも！！身も心も
脳までも若々しく♪
【中級クラス】



開講日時：月曜 10:30 ~ 11:30

定員：15名

対象：16歳以上

参加費：【週1回×全8回】5,280円(税込)

【都度参加】880円(税込)

持ち物：室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

カロリーバーナー

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全8回)

脂肪燃焼
カロリー消費を
目的としたエアロビクス。
ローインパクトに走・跳の
動きを取り入れ、
バランスのとれた
引き締まった
身体をGET!



開講日時： 火曜 19:15 ~ 20:15

定員： 15名

対象： 16歳以上

参加費： 【週1回×全8回】 5,280円 (税込)

【都度参加】 880円 (税込)

持ち物： 室内用シューズ・動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

ヨガ



ヨガのポーズを
ゆっくりと正確に行い、
身体の調整を図ります。
ヨガでこころと身体の
バランスを整えましょう。

クラス

◆ 月 【N】 19:15~20:15

◆ 火 【A】 10:45~11:45 【B】 13:00~14:00

◆ 水 【D】 11:45~12:45

◆ 金 【E】 9:15~10:15 【C】 10:30~11:30

対象

16歳以上

定員

【月N】 12名

【火A/B・水D・金C/E】 各16名

参加費

1クール：2ヶ月全8回 都度参加

5,280円（税込） 880円（税込）

（1ヶ月あたり2,640円 1回あたり660円）

持ち物

動きやすい服装 水分補給できるもの（フタ付）



詳しくはスタッフまでお尋ねください。みなさまのご参加お待ちしております！

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

チェア エア ヨガ

【スタジオ】有料2ヶ月レッスン(全6回)

イスに座っての「チェアヨガ」をメインに
筋トレや座ったままでエアロビクストレー
ニングをします。

ひざ・肩・手首が痛くても大丈夫。

安心して自分のペースで参加していただ
けるレッスンです。

曜日： 指定月曜日

※レッスンはカレンダーをご確認ください

時間： 10:30～11:30

定員： 16名

対象： 16歳以上

参加費：【1クール】 3,960円(税込)

【都度参加】 880円(税込)

持ち物： 動きやすい服装

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ TEL053-573-0777【休館日：木曜】

LES MILLS

ボディポンプ?

BODY PUMP



プラスチック軽量バーベルを用いて「胸・背中・お腹・腕・脚・肩と全身の筋持久力を高めて、シュッと引き締まった筋肉をGET!! 「有酸素運動」と「筋トレ」を掛け合わせた夢のプログラムだから、効果を期待できます!! 1時間で560kcal消費!!

有酸素運動

筋トレ



IR. Yuma

SUZUKI

(火)14:15-15:15

1クール
2ヶ月:週1×全8回
6,600円(税込)
(ひと月あたり 3,300円)

お好きな時に
都度参加
1,100円(税込)

対象 16歳以上 定員 【火曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

LES MILLS

ボディコンバット

BODYCOMBAT

740kcal/h

消費

格闘技の動きをベースに軽快な音楽に合わせてキック！パンチ！！全身運動で、日頃のストレスも溜めこんだ脂肪もすっ飛ばしてシェイプUP!!

IR.Hitomi
TAKEHARA

IR.Atsushi
NARUMIYA

(土)9:45-10:45

(火)19:15-20:15

1クール
2ヶ月：週1×全8回
6,600円(税込)
(ひと月あたり 3,300円)

お好きな時に
都度参加
1,100円(税込)

対象	16歳以上	定員	【火曜・土曜】各15名
持ち物	動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)		

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)

LES MILLS

BODYATTACK

効率よく**カロリー燃焼**できる
全身ワークアウト!

筋力強化

エクササイズ × **アスレチック**
エクササイズ

IR. Keiji
MATSUMOTO

(水)9:15-10:15

(土)14:00-15:00

シュツとした体形への近道

最強エアロビ!

1クール
2ヶ月:週1×全8回
6,600円(税込)
(ひと月あたり 3,300円)

お好きな時に
都度参加
1,100円(税込)

対象 16歳以上 定員 【水曜・土曜】各15名

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・水分補給できるもの(フタ付)

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

湖西市アメニティプラザ 053-573-0777 【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日(7/20~8/31は無休)