2026年度第1期（4月～7月）

定期教室

お申し込み方法は3通り

3月16日(月)必着

お電話でのご応募、ご予約は出来ませんのでご了承ください。

【対象】教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能な方

1 往復はがきで申し込み

往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

2 窓口で申し込み

返信用の官製はがきをお持ちいただき、窓口配布の「応募用紙」に必要事項全てをご記入の上窓口にて直接ご応募ください。

3 ネットで申し込み

ホームページの教室申込のところからご応募ください。3月16日(月)23:59まで

【お客様の個人情報】について／お預かりいたしました個人情報は法令に従い、かみす防災アリーナ（指定管理者：神栖防災アリーナPFI株式会社）で適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている「個人情報の取扱について」「個人情報保護方針」をご確認ください。

85 往信 314-0127 茨城県神栖市 木崎1219番地7 かみす防災アリーナ 教室担当宛

記入しないようお願い致します

【往信用 表面】 【返信用 裏面】

85 返信 ○○県○○市 ○○○○－○○○○ 様

①教室番号
②教室名
③曜日・時間
④氏名（フリガナ）
⑤生年月日（西暦）・年齢・性別
⑥住所
⑦連絡先電話番号

【返信用 表面】 【往信用 裏面】

●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。●申込者が定員を超える場合は、抽選となります（抽選方法は当日の方を優先します）。●当落は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。●各教室、各曜日1通ずつの申込になります。●当選された方はキャンセルがないようにお願いします。●募集人数より申込み人数が大幾に少ない教室はやむをえずキャンセルとなる場合がございます。●参加対象は教室の受講に何ら支障なく、グループ練習が可能な方になります。●教室申込が可能も定員に空きがある教室は曜日違いの参加料で参加できます。●年度内であれば同じ教室（曜日・時間・内容）に継続申し込みが出来ます。●大人教室ご参加の方は温浴施設をご利用いただけます。

大人向け教室

15歳以上（中学生不可）

施設	曜日	教室番号	教室名	難しさ	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	初回日
アリーナ	月	001	太極拳(初級)	★	10:00～10:50	15,120円	14回	20人	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	4/6
		002	太極拳(中級)	★★	11:00～11:50	15,120円	14回	20人	片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能力向上にとても役に立ちます。さらにねじり動作が入ることにより、柔軟性の向上が期待できます。	
		003	大人の室内サッカー(ビギナー)	★★	18:30～20:00	12,960円	12回	20人	サッカーを始めてみたい方、ドリブルやパス、シュートの基本を教えます。	
	水	004	骨盤体操	★	10:00～10:50	16,200円	15回	20人	骨盤の歪みは関節や腰の痛みの原因になります。簡単な動作で骨盤の歪みを矯正し、骨盤に起因するトラブルの改善や予防に繋がる運動をしていきます。	4/1
		005	CIRCL Mobility NEW	★★	19:30～20:20	16,200円	15回	20人	可動域・柔軟性・ブレスワークエクササイズを通して身体の潜在能力を解き放つために作られた新しいプログラムであるCIRCL Mobilityを行います。	
	木	006	卓球(初心者及び初級者)	★	10:00～11:30	16,200円	15回	10人	健康・コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。ラケットの持ち方から丁寧に指導します。準備・片付けの時間も含みます。	4/2
		007	卓球(中級)	★★	13:00～14:30	16,200円	15回	12人	フォア打ち、バック、ツッツキ等の基本打法や、フットワークの使い方等を練習していきます。準備・片付けの時間も含みます。	
		008	シェイプアタック	★★	19:30～20:20	18,360円	17回	20人	体幹を意識しながら有酸素運動と筋肉トレーニングを行ないシェイプアップを目指します。	
スタジオ	月	009	ステップFAN	★★	10:00～10:50	15,120円	14回	20人	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。	4/6
		010	ピラティス	★★	11:00～11:50	15,120円	14回	20人	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。	
		011	ZUMBA	★★	18:30～19:20	14,040円	13回	20人	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。	4/13
		012	コアトレ	★★	19:30～20:20	14,040円	13回	20人	マット（サーキット）を行ない筋力強化を目指します。また道具を使用したトレーニングを行ない、身体の安定や姿勢の改善・健康増進も目指します。	
	水	013	ENJOYエアロ	★★	10:00～10:50	16,200円	15回	20人	エアロビクスの基本ステップを中心に前後左右の移動やジャンプ・ランニングなどを音楽に合わせ楽しく動きます。	4/1
		014	ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	16,200円	15回	20人	初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。シンプルな動きで低強度な運動なので初めての方にオススメです。	
		015	ZUMBA	★★	13:00～13:50	16,200円	15回	20人	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。	
		016	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	16,200円	15回	20人	HITT高強度のテンポトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。※HITT:不完全回復をはさみながら高強度・短時間の運動（無酸素運動）を繰り返すトレーニング	
		017	ステップFAN	★★	19:30～20:20	16,200円	15回	20人	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。	
	木	018	癒しヨガ	★	10:00～10:50	18,360円	17回	20人	ゆっくりとした自然な動きをペースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。	4/2
		019	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	18,360円	17回	20人	呼吸に合わせてダイナミックに流れるようにポーズを行っていきます。筋力アップや柔軟性の向上、体幹の強化など、健康していくことでしなやかで美しい身体づくりが期待出来ます。	
		020	ピラティス	★★	12:00～12:50	18,360円	17回	20人	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。	
		021	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	18,360円	17回	20人	タヒチ伝統の力強く女性らしい魅力的なダンスを行います。くびれや腹筋が欲しい方、また足のシェイプアップにも効果的なクラスです。	
		022	便秘・肩こり解消ヨガ	★★	18:30～19:20	17,280円	16回	20人	様々なヨガのポーズを行い、筋肉の柔軟性向上、体幹の強化などを行い、便秘や肩こりを解消していくクラスです。	
		023	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	17,280円	16回	20人	シェイプアップ・筋力アップ・基礎代謝を向上させるトレーニングを行います。	
	金	024	ZUMBA	★★	10:00～10:50	18,360円	17回	20人	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。	4/3
		025	バレトン	★★	13:00～13:50	18,360円	17回	20人	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、規定で行うボディメイクエクササイズです。	
		026	ピラティス	★★	18:30～19:20	18,360円	17回	20人	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。	
		027	大人のダンス講座	★	19:30～20:20	18,360円	17回	20人	高校生以上を対象に、ダンスの基礎から指導を行います。HIP HOP DANCEや今話題のK-POP DANCEの振付ダンスを行います。※室内履き必須	
	土	028	ZUMBA	★★	10:00～10:50	16,200円	15回	20人	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。	4/4
		029	ピラティス	★★	13:00～13:50	16,200円	15回	20人	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向けて、姿勢の矯正、腰痛・肩こりの予防、美しいボディラインをつくります。	
研修室	水	030	ZUMBA NEW	★★	18:30～19:20	16,200円	15回	15人	ラテン系の音楽とダンスを融合した燃焼系ダンスフィットネスです。初めての方も安心して参加いただけます。	4/1
プール	月	031	成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	15,120円	14回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	4/6
		032	成人水泳(中級)	—	11:00～11:50	15,120円	14回	10人	平泳ぎ・バタフライの習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に指導します。※対象：クロール25m以上泳げる方	
		033	アクアビクス	★★	13:00～13:50	15,120円	14回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです※水深120cm	
	水	034	水中運動	★	11:00～11:50	16,200円	15回	15人	水の中で浮き具を使った運動、水中ウォーキングを行い、腰痛、膝痛の予防改善等を目的に水中運動指導を実施します。	4/1
		035	成人水泳	—	19:00～19:50	16,200円	15回	10人	初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	
	木	036	成人水泳	—	19:00～19:50	18,360円	17回	10人	初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	4/2
	金	037	水中運動	★	10:00～10:50	15,120円	14回	15人	水の中で浮き具を使った運動、水中ウォーキングを行い、腰痛、膝痛の予防改善等を目的に水中運動指導を実施します。	4/3
		038	アクアビクス	★★	11:00～11:50	15,120円	14回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。※水深120cm	
		039	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	18,360円	17回	15人	初心者は泳ぐことが初めての方を対象に浮くことから練習し、初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習していきます。	
	土	040	成人水泳	—	10:00～10:50	16,200円	15回	10人	初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	4/4
		041	成人水泳	—	11:00～11:50	16,200円	15回	10人	初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習し、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	
		042	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	12,960円	12回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かして、シェイプアップ、筋力アップを目的にした燃焼系アクアエクササイズです。※水深120cm	
カルチャー 研修室	月	043	親子英会話	—	17:00～17:50	15,120円	14回	12組	4歳～6歳の幼児を対象に外国人の先生と簡単なクラフトを作ったり、絵本を読んだり親子で楽しみながら英語を学べるレッスンです。	4/6
		044	はじめての英会話	—	18:30～19:20	15,120円	14回	20人	簡単な日常会話の取得を目標に、外国人の先生と学ぶコースです。会話だけでなく、リスニングやリーディングの強化も図ります。	

こども向け教室

※ジュニアクラスは新1年生から対象です。※幼児（キッズ）クラスは教室開始月に年齢が達している幼児が対象です。

施設	曜日	教室番号	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	初回日
アリーナ	水	101	キッズダンス	16:00～16:50	16,200円	15回	15人	3歳以上の幼児を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	4/1
		102	ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	16,200円	15回	25人	小学校1年生～3年生を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	
		103	ジュニアダンス[高学年]	18:00～18:50	16,200円	15回	25人	小学校4年生～中学校3年生を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	
	木	104	キッズ体操	16:00～16:50	18,360円	17回	20人	4歳以上の幼児対象に、体操器具に触れ、運動能力の向上と、自立心・積極性・協調性を育成します。	4/2
		105	ジュニア体操①	17:00～17:50	18,360円	17回	20人	小学生～中学生を対象に、身体を動かす楽しさを学びます。体操器具を使用し、学校で習う種目を練習します。	
		106	ジュニア体操②	18:00～18:50	18,360円	17回	20人	小学生～中学生を対象に、身体を動かす楽しさを学びます。体操器具を使用し、学校で習う種目を練習します。	
スタジオ	月	107	キッズ運動克服	16:00～16:50	15,120円	14回	15人	4歳以上の幼児の運動が苦手な子を対象に、体操器具を使い、運動神経を養います。	4/6
		108	ジュニア運動克服	17:00～17:50	15,120円	14回	15人	小学生～中学生の運動が苦手な子を対象に、体操器具を使い、運動神経を養います。	
	金	109	キッズダンス	16:00～16:50	18,360円	17回	15人	3歳以上の幼児を対象にダンスの指導を行いリズム感を養います。	4/3
		110	ジュニアダンス	17:00～17:50	18,360円	17回	20人	小学生～中学生を対象にダンスの指導を行いリズム感を養います。ダンスの基礎を練習します。	
	土	111	キッズ鉄棒＆跳び箱集中	15:00～15:50	16,200円	15回	15人	4歳以上の幼児を対象にとび箱の開脚跳び、鉄棒の前回り逆上がりを中心に技の習得を目指します。	4/4
		112	ジュニア鉄棒＆跳び箱集中	16:00～16:50	16,200円	15回	15人	小学生～中学生を対象にとび箱の開脚跳び、鉄棒の逆上がりを中心に技の習得を目指します。	
		113	ジュニア運動克服	17:00～17:50	16,200円	15回	15人	小学生～中学生の運動が苦手な子を対象に、体操器具を使い、運動神経を養います。	
		114	ジュニアダンス	18:00～18:50	15,120円	14回	20人	小学生を対象にダンスの指導を行いリズム感を養います。ダンスの基礎を練習します。	
プール	月	115	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	15,120円	14回	20人	おむつが取れている幼児を対象に3歳児は水慣れクラス、4歳以上の幼児はレベルに分けて基本から習得していきます。	4/6
		116	キッズ水泳	16:00～16:50	15,120円	14回	20人	4歳以上の幼児を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		117	ジュニア水泳①	17:00～17:50	15,120円	14回	30人	小学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		118	ジュニア水泳②	18:00～18:50	15,120円	14回	30人	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
	水	119	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	16,200円	15回	20人	おむつが取れている幼児を対象に3歳児は水慣れクラス、4歳以上の幼児はレベルに分けて基本から習得していきます。	4/1
		120	キッズ水泳	16:00～16:50	16,200円	15回	20人	4歳以上の幼児を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		121	ジュニア水泳①	17:00～17:50	16,200円	15回	30人	小学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		122	ジュニア水泳②	18:00～18:50	16,200円	15回	30人	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
	木	123	キッズ水泳①	15:00～15:50	18,360円	17回	20人	4歳以上の幼児を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	4/2
		124	キッズ水泳②	16:00～16:50	18,360円	17回	20人		
		125	ジュニア水泳①	17:00～17:50	18,360円	17回	30人	小学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		126	ジュニア水泳②	18:00～18:50	18,360円	17回	30人	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
	金	127	キッズ水泳①	15:00～15:50	18,360円	17回	20人	4歳以上の幼児を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	4/3
		128	キッズ水泳②	16:00～16:50	18,360円	17回	20人		
		129	ジュニア水泳①	17:00～17:50	18,360円	17回	30人	小学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		130	ジュニア水泳②	18:00～18:50	18,360円	17回	30人	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
	土	131	親子水泳	13:00～13:50	16,200円	15回	20人	3歳以上のおむつが取れているお子様に水泳を習わせたい。でも、もう少しそばで見守ってあげたい。まだ1人でスクールに通わせるのは不安。そんな親子が一緒に参加できるプログラムです。	4/4
		132	キッズ水泳①	14:00～14:50	16,200円	15回	20人	4歳以上の幼児を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		133	キッズ水泳②	15:00～15:50	16,200円	15回	20人		
		134	ジュニア水泳①	16:00～16:50	16,200円	15回	30人	小学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	
		135	ジュニア水泳②	17:00～17:50	16,200円	15回	30人	小・中学生を対象に、全く泳げない子から技術の向上を目指す子まで、レベルに分けて基本から習得していきます。	