

2025年度1月～3月 かみす防災アリーナ 教室スケジュール (11/10 現在)

アリーナ

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

プール

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	★27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	★7
8	★9	10	★11	★12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

スタジオ

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

研修室

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

教室開催日

★ 進級テスト

ホール開催

休館日

※教室スケジュールの定めた日程で教室を実施致します。

※施設の都合上、日程が変更になる場合がございます。

休講日		
月	親子英会話	3/9
木	卓球(初心者及び初級者)・(中級)	1/29
木	ピラティス	1/22
金	ママヨガ	2/20
土	ピラティス	3/21

ホール開催		
水	骨盤体操	1/28
水	キッズダンス、ジュニアダンス 【低学年】【高学年】	1/28 3/11
水	ZUMBA30 + CIRCL Mobility12	1/28
木	キッズ体操、ジュニア体操①②	1/29
木	シェイプアタック	1/29
金	キッズダンス、ジュニアダンス	3/6

サブアリーナ開催		
土	ジュニアダンス	3/7

2025年度第3期(1月～3月)

定期教室

参加者募集中!!
12/8(月)締切

ヨガやダンス、トレーニング系の教室やこども向け教室も実施しています。
水泳教室では、全く泳げないお子様から、
技術の向上を目指すお子様までご参加できます!
成人向け水泳教室や親子で参加できる教室もございます。



家族や友人との健康づくりや発表会に。研修室のみでのご利用も可能です。

1F メインアリーナ
約2410㎡／観覧席2470席
車イス32席／バスケットボールコート3面、バレーボールコート3面、バドミントンコート12面
※控室、応接室、多目的ルームが別であります。

1F 音楽ホール
舞台約290㎡／観覧席301席
車イス4席
※控室大 控室中 特別室 和室が別にあります。

1F サブアリーナ
約640㎡バスケットボールコート1面、バレーボールコート1面、バドミントンコート3面

1F プール
25mx8コース／可動床／水深0m～1.5m
ジャグジー有り／幼児用プール水深0.5m

研修室
100㎡ 約36席

大会議室
190㎡ 約114席

中会議室
80㎡ 約36席

2F トレーニング室・スタジオ
トレーニング室 約330㎡／スタジオ 約170㎡
有酸素機器、ウエイトマシン、油圧マシン、ダンベル等

小会議室
41㎡ 約18席

カフェ
108㎡ 約30席

和室
27㎡ 約6畳

かみす防災アリーナ

TEL.0299-77-5400

かみす防災アリーナ
https://www.kamisu-arena.com/

〒314-0127 茨城県神栖市木崎1219番地7 開館時間:9:00～21:00 休館日:火曜日(祝日に当たる場合、夏期期間は営業)年末年始(12/29～1/3)、その他施設点検日

車

最寄り駅

東京駅からの高速バス

東関東自動車道
潮来インターチェンジから
8.3km約10分

JR成田線 小見川駅／JR鹿島線 鹿島神宮駅
最寄り駅から神栖中央公園までの所要時間は、車で
約15分～25分程度です。

JRバス関東、関東鉄道、京成バス
東京駅南口よりアートホテル鹿島セントラルまで1時間30分(10分～20分
おきに運行)、アートホテル鹿島セントラルより徒歩15分 タクシー約3分

サブアリーナ、プール、トレーニング室を個人で利用することができます。
プール・トレーニング室と温浴施設がセットになってお得な「月額利用」もございます。

プール・トレーニング室／個人利用料金			
種別		利用時間／利用料金(税込10%)	
		市内に在住・在勤・在学の方	市外にお住まいの方
プール・トレーニング室 + 温浴施設	一般	1回3時間以内 880円 超過1時間につき220円 おすすめ! 1ヶ月 5,500円 月の1日から月末まで何回でも使いたい放題	1回3時間以内 1,050円 超過1時間につき260円 1ヶ月 6,600円 月の1日から月末まで何回でも使いたい放題
	トレーニング室 + 温浴施設	一般 1回2時間以内 550円 超過1時間につき220円	1回2時間以内 660円 超過1時間につき260円
プール + 温浴施設	一般	1回2時間以内 550円 超過1時間につき220円	1回2時間以内 660円 超過1時間につき260円
	小学生 中学生	1回2時間以内 270円 超過1時間につき110円	1回2時間以内 330円 超過1時間につき130円

※個人利用カードを作成することができます。市内該当者として利用・登録する場合は、利用申請書のご記入と市内該当者であることを証明するものををご提示ください。※市外の方々でも個人カードを作成することができます。※トレーニング室ではスタジオで行うショートプログラムにもご参加いただけます。※トレーニング室をご利用の際は室内用運動靴と動きやすい服装(ジーパン・スカート等不可)を着用してください。トレーニング室は15歳以上(中学生不可)からご利用できます。※プール未就学児の利用はおむつのとれたお子様から無料でご利用できます。プールをご利用の際は、必ず水泳帽を着用してください。プールのお子様だけの利用は小学4年生以上からとなります。

サブアリーナ／個人利用料金			
種別	利用時間	各時間枠利用料金(税込10%)	
		市内に 在住・在勤・在学の方	市外にお住まいの方
サブ アリーナ	一般	① 9時～12時 ② 12時～15時 ③ 15時～18時 ④ 18時～21時 330円	390円
	小学生 中学生	① 9時～12時 ② 12時～15時 ③ 15時～18時 ④ 18時～21時 160円	190円

※個人利用は予め競技種目の指定をしております。詳しくはHPをご確認ください。※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含まず。※小学生及び中学生の利用は、17時までとなります。ただし、保護者等同伴者がいる場合はこの限りではありません。※ご利用の際は室内用運動靴と動きやすい服装(ジーパン・スカート等不可)を着用してください。※体育用具(ラケット・ボール等)は貸出しも行ってありますが、数に限りがございます。