

2026年GW (5/3、5/4、5/5、5/6)

GOLDEN WEEK EVENT

4/26 (日) 13:00~

ネット受付開始

レッスン名	開催日時	会場	内容
① ZUMBA	5月3日(日) 10:00~10:50	スタジオ	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。 ※室内用シューズ必須
② 初めての卓球教室 (サブアリーナ)	5月3日(日) 10:00~11:30	サブアリーナ	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・片付けの時間も含まれます。 ※室内用シューズ必須 ※ラケットの持込み、レンタル可能です
③ ZUMBA	5月3日(日) 14:00~14:50	スタジオ	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。 ※室内用シューズ必須
④ k-POP DANCE (小学生対象)	5月3日(日) 15:00~15:50	スタジオ	大流行中のK-POPを踊ります！ K-POPが好きな方&興味がある方、ダンス未経験者も大歓迎です！！ ※室内シューズ必須
⑤ はじめての太極拳	5月4日(月) 10:00~10:50	スタジオ	円を描くようにゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。初めての方でも安心して参加いただける内容です。
⑥ シェイプアクア (プール)	5月4日(月) 14:00~14:50	プール	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。 ※水着・スイミングキャップ必須
⑦ ピラティス	5月4日(月) 19:00~19:50	スタジオ	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。
⑧ バレトン	5月5日(火) 10:00~10:50	スタジオ	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、裸足で行うボディメイクエクササイズです。
⑨ タヒチアンダンス	5月5日(火) 13:00~13:50	スタジオ	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。
⑩ パワーヨガ	5月5日(火) 14:00~14:50	スタジオ	呼吸と動きを合わせ、ダイナミックに動いていきます。体幹の強化、筋力アップなどの効果が得られます。
⑪ ピラティス	5月6日(水) 14:00~14:50	スタジオ	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。

【参加費】 各1,100円(税込み)

【定員】 各20名(先着順) ※『②初めての卓球教室』は10名

【申込開始日】 2026年4月26日(日) 13:00~

【申込方法】 かみす防災アリーナホームページのイベントより
ご応募ください。

※参加確定メールに入金方法等記載いたします。

