

2026年度第2期 (9月~12月)

定期教室

お申し込み方法は3通り

8月10日(月)必着

お電話でご応募、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の方

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でご応募ください。8月10日(月)23:59まで

お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛お申し込み方法
記入しないよう
お願い致します
314101217
85
かみす 防災アリーナ
教室担当宛

第1期教室からの継続者が優先となります。新規の方は、空枠のみでのご案内となります。

施設	曜日	教室番号	教室名	性別	時間	一席料金(税込)	回数	定員数	内容	初回日	
大人向け教室 (15歳以上・中学生不可)	月	001	太極拳(初級)	★	10:00~10:50	14,040円	13回	20人	中国で始まった拳法で、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。	9/7	
		002	太極拳(中級)	★★	11:00~11:50	14,040円	13回	20人	片足でバランスをとることも必要となるため筋力や神経・筋伝達の向上にとっても役に立ちます。さらには細かい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	14,040円	13回	20人	サッカーを始めたい方、ドリブルやパス、シュートの基本を教えます。		
	水	004	CIRCL Mobility™	★★	19:30~20:20	17,280円	16回	20人	可伸縮・柔軟性・プラスフローエクササイズを通して、身体の潜在能力を解放する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。	9/2	
		005	卓球(初心者及び初級者)	★	10:00~11:30	18,360円	17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丁寧に指導します。準備・片付けの時間も含みます。		
		006	卓球(中級)	★★	13:00~14:30	18,360円	17回	12人	フォア打ち、バック、リッツ等の基本打法や、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。		
	木	007	シェイプアップ	★★	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。	9/3	
		008	ステップFAN	★★	10:00~10:50	14,040円	13回	20人	ステップ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効果が期待できるエクササイズです。		
		009	ピラティス	★★	11:00~11:50	14,040円	13回	20人	体の中心となる骨盤と背骨に意識を向け、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出します。		
	月	010	親子ヨガ NEW	—	13:00~13:50	14,040円	13回	10人	お子さまと一緒に楽しく体を動かしながら心も体もリフレッシュできる親子ヨガです。運動が苦手な方やヨガが初めての方も大歓迎です。※当日の定員に達しない場合は中止となります。	9/7	
		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。		
		012	コアトレ	★★	19:30~20:20	14,040円	13回	20人	コア(コア)と呼ばれる腹筋・背筋を中心としたエクササイズです。また、呼吸器系・消化器系・循環器系など、体の中心となる骨盤と背骨に意識を向け、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出します。		
	水	013	かんたんエアロ NEW	★★	10:00~10:50	17,280円	16回	20人	初心者や高齢者にやさしいようにデザインされたプログラムです。シンプルながら効果的な運動の初めから最後まで一歩一歩丁寧に指導します。また、呼吸器系・消化器系・循環器系など、体の中心となる骨盤と背骨に意識を向け、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出します。	9/2	
		014	ZUMBA® GOLD	★	11:00~11:50	17,280円	16回	20人	初心者や高齢者にやさしいようにデザインされたプログラムです。シンプルながら効果的な運動の初めから最後まで一歩一歩丁寧に指導します。また、呼吸器系・消化器系・循環器系など、体の中心となる骨盤と背骨に意識を向け、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出します。		
		015	ZUMBA®	★★	13:00~13:50	17,280円	16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。		
スタジオ	木	016	STRONG NATION®	★★	18:30~19:20	17,280円	16回	20人	HIT(高強度)のトレーニングのクラスです。音に合わせて全身を動かします。※HIT(高強度)のトレーニングは、心臓・呼吸器系・循環器系など、体の中心となる骨盤と背骨に意識を向け、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出します。	9/7	
		017	ステップFAN	★★	19:30~20:20	17,280円	16回	20人	ステップ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効果が期待できるエクササイズです。		
		018	癒しヨガ	★	10:00~10:50	16,200円	15回	20人	ゆっくりとした自然な動きをベースに、心と身体の内側からリラックスしていきます。		
	月	019	シェイプヨガ	★★	11:00~11:50	16,200円	15回	20人	呼吸に合わせてヨガのポーズに流れるようにポーズを行います。筋力アップや柔軟性の向上、体幹の強化など、継続していくことでしなやかな美しい身体づくりが期待できます。	9/17	
		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、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出します。		
		021	タヒチアンダンス	★★	13:00~13:50	18,360円	17回	20人	タヒチン伝統の力強いダンスと、現代的なダンスを行います。くびれや優雅が欲しい方、また、ダンスの楽しさを味わいたい方に最適なクラスです。		
	木	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。	9/10	
		023	コアシェイプ	★★	19:30~20:20	18,360円	17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。		
		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。		
	金	025	ゆるピラティス NEW	★	12:00~12:50	18,360円	17回	15人	バランスボールを使いピラティスの要素を取り入れながら心地よく身体を整えるクラスです。	9/4	
		026	バレト	★★	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、標準で行うポエティックなエクササイズです。		
		027	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、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出します。		
	研教室	木	028	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J-POP DANCEの振り付けを行います。※当日の定員に達しない場合は中止となります。	9/5
			029	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。	
			030	ZUMBA® NEW	★★	11:00~11:50	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。	
水		031	ピラティス	★★	13:00~13:50	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、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出します。	9/2	
		032	ZUMBA®	★★	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。		
		033	成人水泳(初級)	—	10:00~10:50	14,040円	13回	10人	クロール・背泳ぎを目標に指導します。		
月		034	成人水泳(中級)	—	11:00~11:50	14,040円	13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。※当日の定員に達しない場合は中止となります。	9/7	
		035	アクアビクス	★★	13:00~13:50	14,040円	13回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かしていきダンスエクササイズです。※水深120cm		
		036	水中運動	★	11:00~11:50	17,280円	16回	15人	水中で泳ぎを上手に使う運動。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。		
水		037	成人水泳	—	19:00~19:50	17,280円	16回	10人	初級者はクロール・背泳ぎを目標に練習し、中級者は平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	9/2	
		038	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。		
		039	水中運動	★	10:00~10:50	18,360円	17回	15人	水中で泳ぎを上手に使う運動。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。		
金		040	アクアビクス	★★	11:00~11:50	18,360円	17回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かしていきダンスエクササイズです。※水深120cm	9/4	
		041	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向けに泳ぐことから練習し、初級者はクロール・背泳ぎを目標に練習していきます。		
		042	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。		
土	043	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。	9/5		
	044	シェイプアップ	★★	12:00~12:50	16,200円	15回	20人	リズムに合わせて全身を水中で動かしていきダンスエクササイズです。			
	045	はじめの英会話	—	18:30~19:20	14,040円	13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。			