

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　検索
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
東関東自動車道
潮来インターチェンジから
8.3㎞約10分

最寄り駅
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。

東京駅からの高速バス
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	利用時間/利用料金(税込10%) 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	1回3時間以内　1,050円 超過1時間につき260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)からご利用ができます。※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での利用は小学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	各時間枠利用料金(税込10%) 市外にお住まいの方
サブアリーナ	一般	① 9時～12時 ②12時～15時 ③15時～18時 ④18時～21時	330円	390円
	小学生 中学生	① 9時～12時 ②12時～15時 ③15時～18時 ④18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みます。※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)は貸出しも行っておりますが、数に限りがございます。

2026年度第3期（1月～3月）
定期教室

お申し込み方法は3通り

【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

12月16日（水）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。

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。12/16（水）23:59まで

第2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。

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

【往信用　表面】

記入しないようお願い致します

【返信用　裏面】

85 返信
〒□□□-□□□□
□□県□□市
□□□-□□□□
様

【返信用　表面】

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

【往信用　裏面】

【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。

●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、抽選とします（神栖市在住の方を優先します）。●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幅に少ない教室はやむをえず中止になる場合がございます。●参加対象は教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能な方になります。●教室申込ず切後も定員に空きがある教室は残り回数分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。●大人数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	運動レベル	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	9,720円	9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。	1/18
		002	太極拳（中級）	★★	11:00～11:50	9,720円	9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・筋協応能の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	9,720円	9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	CIRCL Mobility™	★★	19:30～20:20	12,960円	12回	20人	可動域・柔軟性・プ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。	1/6
	木	005	卓球（初心者及び初級者）	★	10:00～11:30	10,800円	10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。	1/7
		006	卓球（中級）	★★	13:00～14:30	10,800円	10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。	
		007	シェイプアタック	★★	19:30～20:20	11,880円	11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	008	ステップFAN	★★	10:00～10:50	9,720円	9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。	1/18
		009	ピラティス	★★	11:00～11:50	9,720円	9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。	
		010	親子ヨガ	—	13:00～13:50	9,720円	9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。※首の座っている未就学児対象	
		011	ZUMBA®	★★	18:30～19:20	9,720円	9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	9,720円	9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。※室内履き必須	
	水	013	かんたんエアロ	★★	10:00～10:50	10,800円	10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・ランニングなどで音楽に合わせ楽しく動きます。	1/6
		014	ZUMBA® GOLD	★	11:00～11:50	10,800円	10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	12,960円	12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	12,960円	12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	12,960円	12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	11,880円	11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。	1/7
		019	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	11,880円	11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、継続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	11,880円	11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	11,880円	11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	11,880円	11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	11,880円	11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	11,880円	11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。	1/8
		025	ゆるピラボール	★	12:00～12:50	11,880円	11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。	
		026	バレトン	★★	13:00～13:50	11,880円	11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、裸足で行うボディメイクエクササイズです。	
		027	ピラティス	★★	18:30～19:20	11,880円	11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。	
		028	大人のダンス講座	★	19:30～20:20	11,880円	11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	029	ZUMBA®	★★	10:00～10:50	10,800円	10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。	1/9
		030	ZUMBA®	★★	11:00～11:50	10,800円	10回	20人		
		031	ピラティス	★★	13:00～13:50	9,720円	9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	032	ZUMBA®	★★	18:30～19:20	10,800円	10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。	1/6
プール	月	033	成人水泳（初級）	—	10:00～10:50	9,720円	9回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	1/18
		034	成人水泳（中級）	—	11:00～11:50	9,720円	9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	
		035	アクアビクス	★★	13:00～13:50	9,720円	9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120㎝	
	水	036	水中運動	★	11:00～11:50	12,960円	12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。	1/6
		037	成人水泳	—	19:00～19:50	12,960円	12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	038	成人水泳	—	19:00～19:50	11,880円	11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。	1/7
	金	039	水中運動	★	10:00～10:50	11,880円	11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。	1/8
		040	アクアビクス	★★	11:00～11:50	11,880円	11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120㎝	
		041	成人水泳（初心・成人） NEW	—	13:00～13:50	11,880円	11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、成人は4泳法習得を目標に練習していきます。	
	土	042	成人水泳	—	10:00～10:50	10,800円	10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。	1/9
		043	成人水泳	—	11:00～11:50	10,800円	10回	10人		
		044	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	10,800円	10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120㎝	
カルチャー 研修室	月	045	親子英会話 NEW	—	17:00～17:50	9,720円	9回	10人	4歳～6歳の幼児を対象に外国人の先生とかんたん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。※レッスンは英語を中心に使用して行います。	1/18
		046	英会話教室 NEW	—	18:30～19:20	9,720円	9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。※レッスンは英語を中心に使用して行います。	

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	12,960円	12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。	1/6
		102	ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	12,960円	12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	12,960円	12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	11,880円	11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。	1/7
		105	ジュニア体操①	17:00～17:50	11,880円	11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	11,880円	11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	9,720円	9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。	1/18
		108	ジュニア運動克服	17:00～17:50	9,720円	9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。	
	木	109	ジュニアダンス[低学年] NEW	16:30～17:20	11,880円	11回	20人	小学1～3年生までを対象に、リズムに合わせて楽しく体を動かしながら、ダンスの基礎や表現力を身につけていきます。	1/7
		110	ジュニアダンス[高学年] NEW	17:30～18:20	11,880円	11回	20人	小学校4年生～中学校3年生を対象に、基礎から応用までレベルに合わせて練習し、リズム感や表現力を高めていきます。	
	金	111	キッズダンス	16:00～16:50	11,880円	11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。	1/8
		112	ジュニアダンス	17:00～17:50	11,880円	11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。	
	土	113	キッズ鉄棒＆跳び箱集中	15:00～15:50	10,800円	10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。	1/9
		114	ジュニア鉄棒＆跳び箱集中	16:00～16:50	10,800円	10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。	
		115	ジュニア運動克服	17:00～17:50	10,800円	10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。	
		116	ジュニアダンス	18:00～18:50	10,800円	10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	117	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	9,720円	9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。	1/18
		118	キッズ水泳	16:00～16:50	9,720円	9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。	
		119	ジュニア水泳①	17:00～17:50	9,720円	9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。	
		120	ジュニア水泳②	18:00～18:50	9,720円	9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	121	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	12,960円	12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。	1/6
		122	キッズ水泳	16:00～16:50	12,960円	12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。	
		123	ジュニア水泳①	17:00～17:50	12,960円	12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。	
		124	ジュニア水泳②	18:00～18:50	12,960円	12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	125	キッズ水泳	16:00～16:50	11,880円	11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。	1/7
		126	ジュニア水泳①	17:00～17:50	11,880円	11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。	
		127	ジュニア水泳②	18:00～18:50	11,880円	11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	128	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	11,880円	11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。	1/8
		129	キッズ水泳	16:00～16:50	11,880円	11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。	
		130	ジュニア水泳①	17:00～17:50	11,880円	11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。	
		131	ジュニア水泳②	18:00～18:50	11,880円	11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	132	親子水泳	13:00～13:50	10,800円	10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。	1/9
		133	キッズ水泳①	14:00～14:50	10,800円	10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。	
		134	キッズ水泳②	15:00～15:50	10,800円	10回	20人		
		135	ジュニア水泳①	16:00～16:50	10,800円	10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。	
		136	ジュニア水泳②	17:00～17:50	10,800円	10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。	