



特典!!

大人教室ご参加の方は、
温浴施設を自由に
ご利用いただけます!!

2019年度 第1期(6月~9月) かみす防災アリーナスポーツ教室 参加者募集

1年を通じて開催期ごとに教室参加者を募集します。教室の曜日・開催場所・開催時期により実施回数異なる場合がございます。
会費は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込・登録が必要です。

運動レベル

★低

★★中

★★★高



大人向け教室	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	対象	内容	初回目	
アリーナ	月	001	はじめてバドミントン		★★	10:00～11:20	10,320円	12回	20名	15歳以上 (中学生不可)	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。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※要ラケット	6/17	
			バドミントン(初級・中級)		★★	13:00～14:20	10,320円	12回	20名		基本から応用を行い、ゲームもしていきます。準備・片付けの時間も含まれます。※要ラケット		
		木	003	卓球(初級)		★★	10:00～11:30	11,180円	13回		20名	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。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※要ラケット	6/13
				卓球(初級・中級)		★★	13:00～14:30	11,180円	13回		20名	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・片付けの時間も含まれます※要ラケット	
スタジオ	月	005	太極拳		★	10:00～10:50	10,320円	12回	20名	15歳以上 (中学生不可)	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。	6/17	
		006	シェイプヨガ①		★★	11:00～11:50	10,320円	12回	20名		一連のポーズで、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体をつくります。		
		007	ハワイアンダンス		★★	13:00～13:50	10,320円	12回	20名		ハワイの海、空、自然、花の好きな女性を対象に、笑顔で踊ってリフレッシュを行っていきます。		
		008	シニア体操		★	14:00～14:50	10,320円	12回	20名		シニアの方を対象にした転倒防止に必要なトレーニング・ストレッチ等の健康増進運動をゆっくりとしたペースで行います。		
		009	figure8		★★★	18:30～19:20	10,320円	12回	20名		床と平行な面に、腰で「8」の字を描くようにするエクササイズです。体幹を意識しながらウエストを絞り込むように腰を動かしシェイプアップを目指します。		
		010	マットサイエンス		★★	19:30～20:20	10,320円	12回	20名		ヨガ+ピラテスで体幹部を鍛えるエクササイズです。体幹部を意識し身体を安定させ、姿勢の改善や健康増進を目指します。		
	水	011	かんたんエアロ		★★	10:00～10:50	11,180円	13回	20名	15歳以上 (中学生不可)	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	6/12	
		012	ZUMBA GOLD		★	11:00～11:50	11,180円	13回	20名		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。		
		013	シェイプヨガ②		★★	13:00～13:50	11,180円	13回	20名		一連のポーズで、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体をつくります。		
		014	癒しヨガ①		★	14:00～14:50	11,180円	13回	20名		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。		
		015	Strong By Zumba		★★★	18:30～19:20	11,180円	13回	20名		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。		
		016	バレトン①		★★	19:30～20:20	11,180円	13回	20名		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。		
	木	017	癒しヨガ②		★	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	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。	6/13	
		018	シェイプヨガ③		★★	11:00～11:50	12,040円	14回	20名		一連のポーズで、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体をつくります。		
		019	タヒチアンダンス		★★	13:00～13:50	12,040円	14回	20名		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。くびれや腰筋が欲しい方、また足のシェイプアップにも効果的なクラスです。		
		020	骨盤調整ヨガ①		★★	18:30～19:20	12,040円	14回	20名		骨盤を支えているインナーマッスルを動かし正しい位置にリセットし、心と身体のコディションを整えます。男性指導員が行うので、男性も気軽ににご参加頂けます。		
		021	コアシェイプ		★★★	19:30～20:20	12,040円	14回	20名		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。男性指導員が行うので、男性も気軽ににご参加頂けます。		
		022	骨盤調整ヨガ②		★★	10:00～10:50	12,040円	14回	20名		骨盤を支えているインナーマッスルを動かし正しい位置にリセットし、心と身体のコディションを整えます。		
	金	023	バレトン②		★★	13:00～13:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	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。	6/14	
		024	ピラティス①		★★	18:30～19:20	12,040円	14回	20名		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。		
025		体幹トレーニング		★★★	19:30～20:20	12,040円	14回	20名	体幹を鍛え姿勢改善をします。太りにくく健康を保てる身体作りを一緒にしましょう。男性指導員が行うので、男性も気軽ににご参加頂けます。				
026		ZUMBA		★★	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	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。				
土	027	シェイプヨガ④		★★	11:00～11:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	一連のポーズで、筋肉や内臓といった深い層まで刺激し、健康で美しい身体をつくります。	6/15		
	028	ピラティス②		★★	13:00～13:50	12,040円	14回	20名		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。			
月	029	成人水泳		—	10:00～10:50	10,320円	12回	20名	15歳以上 (中学生不可)	初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得	6/17		
	030	水中運動		★	11:00～11:50	10,320円	12回	20名		ウォーキングをメインに体力の衰えや、腰痛、膝痛の方に、水中運動指導を実施します。			
	031	アクアビクス		★★	13:00～13:50	10,320円	12回	20名		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	032	成人水泳		—	10:00～10:50	11,180円	13回	20名	15歳以上 (中学生不可)	初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得	6/12		
	033	水中運動		★	11:00～11:50	11,180円	13回	20名		ウォーキングをメインに体力の衰えや、腰痛、膝痛の方に、水中運動指導を実施します。			
	034	成人水泳		—	13:00～13:50	11,180円	13回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			
	035	成人水泳		—	19:00～19:50	11,180円	13回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			
木	036	成人水泳		—	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得	6/13		
	037	水中運動		★	11:00～11:50	12,040円	14回	20名		ウォーキングをメインに体力の衰えや、腰痛、膝痛の方に、水中運動指導を実施します。			
	038	成人水泳		—	13:00～13:50	12,040円	14回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			
	039	成人水泳		—	19:00～19:50	12,040円	14回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			
金	040	水中運動		★	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	ウォーキングをメインに体力の衰えや、腰痛、膝痛の方に、水中運動指導を実施します。	6/14		
	041	アクアビクス		★★	11:00～11:50	12,040円	14回	20名		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。			
	042	成人水泳		—	13:00～13:50	12,040円	14回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			
土	043	初心者水泳		—	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	15歳以上 (中学生不可)	25mクロールと背泳ぎの習得を目指します。	6/15		
	044	成人水泳		—	11:00～11:50	12,040円	14回	20名		初級:25mクロール・背泳ぎ習得 中級:クロール、背泳ぎ泳力アップ・平泳ぎ・バタフライ習得			