

家族や友人との健康づくりや、団体での貸切利用も可能です。

■施設紹介



1F メインアリーナ
約2410㎡／観覧席2500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 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



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



研修室：100㎡
大会議室：190㎡ 約90席
中会議室：80㎡ 約40席
小会議室：41㎡ 約10席
和室：27㎡ 約6畳
カフェ：108㎡ 約30席



1F 音楽ホール
舞台約290㎡ 観客席300席
※控室大 控室中 特別室 和室が別にあります。

■個人利用

個人利用が設定されている施設は、利用する当日に利用料を支払い個人利用することができます。身分を証明するための個人利用カードを作成することができます。市内該当者として登録する場合は、個人利用カード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。市外の方でも個人カードを作成することができます。

【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)			
プール・トレーニング室 + 温浴施設	一般	1回3時間以内 860円	利用時間を越えて利用する場合は、超過時間1時間毎につき210円		
		1ヶ月 5,400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 540円	利用時間を越えて利用する場合は、超過時間1時間毎につき210円		
プール + 温浴施設	一般	1回2時間以内 540円	利用時間を越えて利用する場合は、超過時間1時間毎につき210円		
	小学生・中学生	1回2時間以内 270円	利用時間を越えて利用する場合は、超過時間1時間毎につき100円		

※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。※市外の方(市内在住、在勤、在学以外の方)は、1.2倍料金になります。※一般とは15歳以上(中学生不可)となります。※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。

【アリーナ個人利用料金】

種別		9時～12時	12時～15時	15時～18時	18時～21時
メインアリーナ	一般	320円	320円	320円	320円
	小学生・中学生	160円	160円	160円	160円
サブアリーナ	一般	320円	320円	320円	320円
	小学生・中学生	160円	160円	160円	160円

※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含みます。※市外の方(市内在住、在勤、在学以外の方)は、1.2倍料金になります。※一般とは、15歳以上(中学生不可)となります。※未就学児の利用は、無料になります。※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。

注意事項 館内は一部を除き、土足厳禁です。屋内用シューズを各自ご持参ください。体育用具(ラケット・ボール等)は貸出も行っておりませんが、数に限りがございます。アリーナ・トレーニング室へはトレーニングウェアなどの動きやすい服装を着用してください。プールをご利用の際は、必ず水泳帽子を着用してください。キッズルームご利用の際は保護者の同伴が必要です。

■団体利用

・事前に予約することで、面を占有して利用することができます。
・事前に受付窓口にて団体登録が必要になります。
・団体利用予約は、アリーナ関連施設は市内団体4ヶ月前の1日、市外団体3ヶ月前の1日、ホール関連施設は、6ヶ月前の1日から予約が可能です。
・付属設備料は別料金となります。

【アリーナ関連施設 団体利用料金】

施設		9時～12時	12時～15時	15時～18時	18時～21時
メインアリーナ	全面	7,770円	7,770円	7,770円	7,770円
	3分の1	2,590円	2,590円	2,590円	2,590円
控室・応接室	1室あたり	970円	970円	970円	970円
	全面	3,880円	3,880円	3,880円	3,880円
サブアリーナ	全面	3,880円	3,880円	3,880円	3,880円
	2分の1	1,940円	1,940円	1,940円	1,940円
大会議室	全面	3,240円	3,240円	3,240円	3,240円
	2分の1	1,620円	1,620円	1,620円	1,620円
中会議室	全面	1,620円	1,620円	1,620円	1,620円
	2分の1	810円	810円	810円	810円
小会議室		970円	970円	970円	970円
和室		970円	970円	970円	970円
多目的ルーム		3,240円	3,240円	3,240円	3,240円

※利用時間には、準備及び原状回復の時間を含みます。※控室、応接室及び多目的ルームのご利用は、メインアリーナ利用団体に限ります。※市外団体は1.5倍料金になります。※翌利宣伝を目的とする利用は、利用料の8倍の金額になります。

【ホール関連施設 団体利用料金】

施設		9時～12時	13時～16時30分	17時30分～21時	終日
ホール	平日	4,210円	7,020円	8,850円	19,440円
ホール(休日)	土日祝	5,290円	8,420円	10,580円	24,300円
控室(大・中・特別・和室)	1室あたり	540円	750円	970円	2,260円
研修室		3,240円	3,780円	3,780円	10,800円

※利用時間には、準備及び原状回復時間を含みます。※控室の利用は、ホール利用団体に限ります。
※利用者が入場料等を徴収する場合は、次の金額になります。
①入場料の最高額が540円以上1,620円未満の場合は1.5倍料金になります。
②入場料の最高額が1,620円以上3,240円未満の場合は2倍料金になります。
③入場料の最高額が3,240円以上の場合は2.5倍料金になります。
※営利宣伝を目的とする利用は、2.5倍料金になります。



大人
子ども

スポーツ教室
参加者大募集!!

第1期(6月～9月)

ヨガやダンス、体操教室をはじめ、日本ではまだまだあまり浸透していない
新感覚エクササイズ教室も多種揃えております。

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、レベルに分けた教室が充実!!
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!

かみす防災アリーナ

TEL.0299-77-5400

〒314-0127 茨城県神栖市本崎1219番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

かみす防災アリーナ

検索

https://www.kamisu-arena.com/

車

東関東自動車道
潮来インターチェンジから
8.3km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
東京駅南口より鹿島セントラルホテルまで1時間30分
(10分～20分おきに運行)、鹿島セントラルホテルより
徒歩15分 タクシー約3分

6/1㊦・6/2㊦ オープニングイベント開催

※オープニングイベントの詳細は、順次更新しています。



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	
		002	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
			004	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	
	月	005	太極拳	★	10:00～10:50	10,320円	12回	20名		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。		
		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。	6/17	
		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。		
	スタジオ	水	011	かんたんエアロ	★★	10:00～10:50	11,180円	13回		20名	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	
			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。	6/12
			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	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。			
		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。	6/13		
		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、心と身体のコン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。			
金	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、心と身体のコンディションを整えます。				
	023	バレトン②	★★	13:00～13:50	12,040円	14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。	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。				
土	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。				
	027	シェイプヨガ④	★★	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。	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。				
プール	月	029	成人水泳	—	10:00～10:50	10,320円	12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			
		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。	6/17		
		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	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			
		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。	6/12		
		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	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			
		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。	6/13		
		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	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。			
		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。	6/14		
	土	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			
043		初心者水泳	—	10:00～10:50	12,040円	14回	20名	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				

大人向け教室	施設	曜日	教室番号	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員	対象	内容	初回目
アリーナ	水	101	ベビーチャダンス		10:00~10:50	10,320円	12回	20組	1歳6ヶ月~3歳	1歳6ヶ月~3歳(入園前)の女子とその保護者を対象に五感を引き出すダンス、知育遊び、道具を使った運動を通して体を動かす楽しさや協調性を学びます。	6/12
		102	キッズ体操		16:00~16:50	11,180円	13回	20名	4歳~未就学児	跳び箱・鉄棒・トランポリン等の器具を使用し、運動能力の向上と、自立心・積極性・協調性を育成します。	
	木	103	ジュニア体操①		17:00~17:50	11,180円	13回	20名	小学生	跳び箱・鉄棒などの学校で習う種目を練習します。こども達が大好きなトランポリンも行います。	6/13
		104	ジュニア体操②		18:00~18:50	11,180円	13回	20名	小学生	跳び箱・鉄棒などの学校で習う種目を練習します。こども達が大好きなトランポリンも行います。	
	月	105	キッズ運動克服		16:00~16:50	10,320円	12回	15名	4歳~未就学児	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。	6/17
		106	ジュニア運動克服		17:00~17:50	10,320円	12回	15名	小学生	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。	
	水	107	キッズダンス		16:00~16:50	11,180円	13回	15名	4歳~未就学児	音楽に合わせてダンスでリズム感を養います。たくさん踊ってダンスをマスターしよう。	6/12
		108	ジュニアダンス		17:00~17:50	11,180円	13回	20名	小学生	音楽に合わせてダンスでリズム感を養います。中学校で必須科目となったダンスを基礎から練習しよう。	
	金	109	親子体操		11:00~11:50	12,040円	14回	15組	1歳6ヶ月~未就学児とその保護者	音楽に合わせてリズム体操をしながら親子で楽しみ全身運動をします。	6/14
		110	キッズ鉄棒&跳び箱集中		15:00~15:50	12,040円	14回	15名	4歳~未就学児	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。	
スタジオ	土	111	ジュニア鉄棒&跳び箱集中		16:00~16:50	12,040円	14回	15名	小学生	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。	6/15
		112	ジュニア運動克服		17:00~17:50	12,040円	14回	15名	小学生	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。	
	月	113	水慣れ		15:00~15:50	10,320円	12回	15名	おむつの取れてる3歳~未就学児	3歳以上のおむつが取れている幼児を対象に、楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。	6/17
		114	キッズ水泳		16:00~16:50	10,320円	12回	20名	4歳~未就学児	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。	
		115	ジュニア水泳①		17:00~17:50	10,320円	12回	30名	小学生	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。	
		116	ジュニア水泳②		18:00~18:50	10,320円	12回	30名	小学生・中学生	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	117	水慣れ		15:00~15:50	11,180円	13回	15名	おむつの取れてる3歳~未就学児	3歳以上のおむつが取れている幼児を対象に、楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。	6/12
		118	キッズ水泳		16:00~16:50	11,180円	13回	20名	4歳~未就学児	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	11,180円	13回	30名	小学生	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	11,180円	13回	30名	小学生・中学生	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。	
プール	木	121	水慣れ		15:00~15:50	12,040円	14回	15名	おむつの取れてる3歳~未就学児	3歳以上のおむつが取れている幼児を対象に、楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。	6/13
		122	キッズ水泳		16:00~16:50	12,040円	14回	20名	4歳~未就学児	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	12,040円	14回	30名	小学生	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	12,040円	14回	30名	小学生・中学生	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	125	水慣れ		15:00~15:50	12,040円	14回	15名	おむつの取れてる3歳~未就学児	おむつが取れている幼児を対象に、楽しく遊びながら水に親しみ、水泳の基礎を身につけます。	6/14
		126	キッズ水泳		16:00~16:50	12,040円	14回	20名	4歳~未就学児	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。	
		127	ジュニア水泳①		17:00~17:50	12,040円	14回	30名	小学生	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。	
		128	ジュニア水泳②		18:00~18:50	12,040円	14回	30名	小学生・中学生	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	129	親子水泳		13:00~13:50	12,040円	14回	20組	おむつの取れてる3歳~未就学児	まだ1人でスクールに通わせるのは不安。そんな親子と一緒に参加できるプログラムです。	6/15
		130	キッズ水泳①		14:00~14:50	12,040円	14回	20名	4歳~未就学児	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	キッズ水泳②		15:00~15:50	12,040円	14回	20名	4歳~未就学児	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。	
		132	ジュニア水泳①		16:00~16:50	12,040円	14回	30名	小学生	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。	
プール	土	133	ジュニア水泳②		17:00~17:50	12,040円	14回	30名	小・中学生	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。	

お申込み方法

往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

5月15日(水)必着

お電話でのお申込み、ご予約は出来ませんのでご了承ください。

62 3140127 往復はがき

かみす防災アリーナ 教室担当宛

茨城県神栖市 木崎1219番7

記入しないようお願い致します

【往信用 表面】

62 返信用

〇〇県〇〇市〇〇区〇〇町〇〇番〇〇

様

【返信用 裏面】

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

⑧現在の泳力や水泳の経験年数 ※水泳教室お