

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



研 修 室：100㎡

中会議室：80㎡ 約40席

和 室：27㎡ 約6畳

大会議室：190㎡ 約90席

小会議室：41㎡ 約10席

カ フ ェ：108㎡ 約30席

■団体利用のご案内

- ・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】10月からの利用料金(消費税率改定後)

施設		利用時間	各時間枠利用料金(税込10%)	
			市内団体	市外団体
メインアリーナ	全面	① 9時～12時 ②12時～15時 ③15時～18時 ④18時～21時	7,920円	11,880円
	3分の1		2,640円	3,960円
控室・応接室	1室あたり		990円	1,480円
サブアリーナ	全面		3,960円	5,940円
	2分の1		1,980円	2,970円
大会議室	全面		3,300円	4,950円
	2分の1		1,650円	2,470円
中会議室	全面		1,650円	2,470円
	2分の1		820円	1,230円
小会議室			990円	1,480円
和室			990円	1,480円
多目的ルーム			3,300円	4,950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。※営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。※メインアリーナ・サブアリーナの冷暖房等の利用は別途付属設備料がかかります。

【ホール関連施設 団体利用料金】10月からの利用料金(消費税率改定後)

施設		利用時間/利用料金(税込10%)			
		市内・市外団体			
		①9時～12時	②13時～16時30分	③17時30分～21時	④終日
ホール	平日	4,290円	7,150円	9,020円	19,800円
ホール(休日)	土日祝	5,390円	8,580円	10,780円	24,750円
控室(大・中・特別・和室)	1室あたり	550円	770円	990円	2,310円
研修室		3,300円	3,850円	3,850円	11,000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550円以上1,650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1,650円以上3,300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3,300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。※音楽ホールの照明・音響・冷暖房設備等の利用は別途付属設備料金が必要となります。

かみす防災アリーナ

大人 こども

スポーツ教室

2019年度 第2期(10月～12月)

参加者募集中!!

9月16日(月・祝)締切

大人もこどもも、
楽しみながら運動できる
教室がいっぱい!

ヨガやダンス、トレーニング系の教室やこども向け教室も実施しています。
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ご参加できます!
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

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	最寄り駅	東京駅からの高速バス
東関東自動車道 潮来インターチェンジから 8.3km約10分	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。	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

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「定期利用」もございます。

【プール・トレーニング室 個人利用料金】10月からの利用料金(消費税率改定後)

種別		利用時間/利用料金(税込10%)	
		市内に在住・在勤・在学の方	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210円	1回3時間以内 1,050円
	1ヶ月 5,500円	月の1日から月末まで 何回でも使い放題	1ヶ月 6,600円
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210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の利用は小学4年生以上からとなります。

【アリーナ 個人利用料金】10月からの利用料金(消費税率改定後)

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	市外にお住まいの方
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)は貸出しも行ってありますが、数に限りがございます。



特典!!
大人教室ご参加の方は、
温浴施設をご利用いただけます!!

2019年度 第2期(10月~12月)

かみす防災アリーナスports教室

※一括料金は消費税率改定後の料金となります。

運動レベル

★小★★中★★★大

参加者募集

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	募集人数	対象	内容	初回目
	アリーナ											
水	月		001	はじめてバドミントン	★★	10:00~11:20	7,920円	9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	10/21
			002	バドミントン(初級・中級)	★★	13:00~14:20	7,920円	9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	10,560円	12回	16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	10/3
			004	卓球(初級・中級)	★★	13:00~14:30	10,560円	12回	9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	8,800円	10回	13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。	10/7
			006	シェイプヨガ①	★★	11:00~11:50	8,800円	10回	17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	8,800円	10回	15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ます。	
			008	シニア体操	★	14:00~14:50	8,800円	10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	8,800円	10回	11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	8,800円	10回	11名		ヨガ・ピラティ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	10,560円	12回	16名		歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。	10/2
			012	ZUMBA GOLD	★	11:00~11:50	10,560円	12回	9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。シンプルなお動きで低強度な運動なので初めての方にもオススメです。	
			013	シェイプヨガ②	★★	13:00~13:50	10,560円	12回	19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	10,560円	12回	19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	10,560円	12回	13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	10,560円	12回	4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	10,560円	12回	15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。	10/3
			018	シェイプヨガ③	★★	11:00~11:50	10,560円	12回	15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	10,560円	12回	18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。	
			020	骨盤調整ヨガ①	★★	18:30~19:20	10,560円	12回	14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、心と身体のコンドিশ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。	
プール	金		021	コアシェイプ	★★★	19:30~20:20	10,560円	12回	12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。	10/4
			022	骨盤調整ヨガ②	★★	10:00~10:50	10,560円	12回	15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、心と身体のコンドিশョンを整えます。	
			023	バレトン②	★★	13:00~13:50	10,560円	12回	18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。	
			024	ピラティス①	★★	18:30~19:20	10,560円	12回	10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	10,560円	12回	9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と一緒にしましょう。男性指導員が行うので、男性も気軽ににご参加頂けます。	10/5
			026	ZUMBA	★★	10:00~10:50	8,800円	10回	12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	8,800円	10回	15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。	
			028	ピラティス②	★★	13:00~13:50	8,800円	10回	15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	8,800円	10回	16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	10/7
			030	水中運動	★	11:00~11:50	8,800円	10回	18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	8,800円	10回	16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。	
			032	成人水泳	—	10:00~10:50	10,560円	12回	14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	
プール	水		033	水中運動	★	11:00~11:50	10,560円	12回	16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。	10/2
			034	成人水泳	—	13:00~13:50	10,560円	12回	18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	10,560円	12回	17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	
			036	成人水泳	—	10:00~10:50	10,560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	
	木		037	水中運動	★	11:00~11:50	10,560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。	10/3
			038	成人水泳	—	19:00~19:50	10,560円	12回	17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		039	水中運動	★	10:00~10:50	10,560円	12回	16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。	10/4
			040	アクアビクス	★★	11:00~11:50	10,560円	12回	18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。	
	土		041	成人水泳	—	13:00~13:50	10,560円	12回	19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	10/5
			042	初心者水泳	—	10:00~10:50	8,800円	10回	12名		25mクロールと背泳ぎの習得を目指します。	
			043	成人水泳	—	11:00~11:50	8,800円	10回	17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	

お申し込み方法は2通り

9月16日(月・祝)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 往復ハガキで応募

往復はがきに必要事項をご記入の上
ご応募ください。

2 窓口にて応募

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。

【往信用 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【往信用 裏面】

15歳以上の教室	施設	曜日	教室番号	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	募集人数	対象	内容	初回目	
	アリーナ											
水	月		101	ベビーチアダンス	10:00~10:50	10,560円	12回	13組	1歳6ヶ月~3歳	1歳6ヶ月~3歳(入園前)の女の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。	10/2	
			102	キッズ体操	16:00~16:50	10,560円	12回	10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。	10/3	
			103	ジュニア体操①	17:00~17:50	10,560円	12回	12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。		
			104	ジュニア体操②	18:00~18:50	10,560円	12回	11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。		
	水		105	キッズ運動克服	16:00~16:50	8,800円	10回	4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。	10/7	
			106	ジュニア運動克服	17:00~17:50	8,800円	10回	10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。		
	金		107	キッズダンス	16:00~16:50	10,560円	12回	9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。	10/2	
			108	ジュニアダンス	17:00~17:50	10,560円	12回	8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。		
			109	親子体操	11:00~11:50	10,560円	12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。	10/4	
	土		110	キッズダンス NEW	16:00~16:50	10,560円	12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。		
			111	ジュニアダンス NEW	17:00~17:50	10,560円	12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。		
水	月		112	キッズ鉄棒&跳び箱集中	15:00~15:50	8,800円	10回	10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。	10/5	
			113	ジュニア鉄棒&跳び箱集中	16:00~16:50	8,800円	10回	12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。		
			114	ジュニア運動克服	17:00~17:50	8,800円	10回	12名	小学生	運動が苦手な子を対象に、体操器具を使い、運動能力を養います。		
	月		115	水慣れ	15:00~15:50	8,800円	10回	3名	おむつの取れる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。	10/7	
			116	キッズ水泳	16:00~16:50	8,800円	10回	5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。		
			117	ジュニア水泳①	17:00~17:50	8,800円	10回	12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。		
			118	ジュニア水泳②	18:00~18:50	8,800円	10回	19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		119	水慣れ	15:00~15:50	10,560円	12回	12名	おむつの取れる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。	10/2	
			120	キッズ水泳	16:00~16:50	10,560円	12回	6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。		
			121	ジュニア水泳①	17:00~17:50	10,560円	12回	15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。		
			122	ジュニア水泳②	18:00~18:50	10,560円	12回	21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		123	キッズ水泳	16:00~16:50	10,560円	12回	2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。	10/3	
			124	ジュニア水泳①	17:00~17:50	10,560円	12回	10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。		
			125	ジュニア水泳②	18:00~18:50	10,560円	12回	23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		126	水慣れ	15:00~15:50	10,560円	12回	12名	おむつの取れる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。	10/4	
			127	キッズ水泳	16:00~16:50	10,560円	12回	8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。		
			128	ジュニア水泳①	17:00~17:50	10,560円	12回	10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。		
	土		129	ジュニア水泳②	18:00~18:50	10,560円	12回	19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。	10/5	
			130	親子水泳	13:00~13:50	8,800円	10回	16組	おむつの取れる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。		
			131	キッズ水泳①	14:00~14:50	8,800円	10回	2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	キッズ水泳②	15:00~15:50	8,800円	10回	9名	4歳~未就学児			
プール	土		133	ジュニア水泳①	16:00~16:50	8,800円	10回	10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。	10/5	
			134	ジュニア水泳②	17:00~17:50	8,800円	10回	17名	小学生・中学生			