

こども教室

冬期集中教室

お子様の“やってみたい!”を応援します! カラダを動かして免疫力アップ!
※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。

	教室名	開催日時	定員	内容	一括料金(税込)
プール	冬期集中キッズ水泳	12/20(月)・22(水)・23(木) 15:00~15:50	20人	4歳以上の幼児を対象に泳力別練習をし、かみす防災アリーナの泳力認定級を認定いたします。※在籍の方も認定テストを実施いたします。	2,640円
	冬期集中ジュニア水泳①	12/20(月)・22(水)・23(木) 16:00~16:50	30人	小学生を対象に泳力別練習をし、かみす防災アリーナの泳力認定級を認定いたします。※在籍の方も認定テストを実施いたします。	2,640円
	冬期集中ジュニア水泳②	12/20(月)・22(水)・23(木) 17:00~17:50	30人	小・中学生を対象に泳力別練習をし、かみす防災アリーナの泳力認定級を認定いたします。※在籍の方も認定テストを実施いたします。	2,640円
スタジオ・アリーナ	はじめての空手(小学生)	12/20(月)・22(水) 17:00~17:50	10人	小学生対象クラス。空手の基本を楽しく学ぼう。	1,760円
	キッズトランポリン①	12/20(月)・22(水) 16:00~16:50	15人	4歳以上の幼児対象クラス。楽しくトランポリンを飛ばそう。	1,760円
	ジュニアトランポリン①	12/20(月)・22(水) 17:00~17:50	15人	小学生対象クラス。楽しくトランポリンを飛ばそう。	1,760円
	キッズトランポリン②	12/23(木)・24(金) 16:00~16:50	15人	4歳以上の幼児対象クラス。楽しくトランポリンを飛ばそう。	1,760円
	ジュニアトランポリン②	12/23(木)・24(金) 17:00~17:50	15人	小学生対象クラス。楽しくトランポリンを飛ばそう。	1,760円
	小学生逆上がり集中教室	12/23(木)・24(金) 18:00~18:50	20人	小学生を対象に鉄棒逆上りのコツを指導します。	1,760円

お申し込み方法は
3通り

12月6日(月) 必着
お電話での応募、
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
ホームページのイベントからご応募ください。
12月6日(月)23:59まで
<https://www.kamisu-arena.com/category/event/>

63
往信

31140127
かみす防災アリーナ
教室担当宛

茨城県神栖市
木崎1219番地7

記入しないよう
お願い致します

63
返信

〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
様

〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
市

①冬期集中教室
②教室名
③氏名(フリガナ)
④生年月日(西暦)・
年齢・性別
⑤住所
⑥連絡先電話番号

【往信用 表面】 【返信用 裏面】 【返信用 表面】 【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、抽選となります(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お願いいたします。●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となります。

大人教室

プラス1レッスン

11/22(月)より受付中! かみす防災アリーナ受付にて直接お申込みください。

	教室名	開催日時	定員	内容	一括料金(税込)
プール	成人水泳	12/20(月) 13:00~13:50	15人	初級者はクロール・背泳ぎのワンポイント指導、中級者は平泳ぎ・バタフライのワンポイント指導をいたします。	各880円
	水中運動	12/22(水) 13:00~13:50	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。	
スタジオ・アリーナ	ピラティス	12/20(月) 11:00~11:50	15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。	
	figure8	12/20(月) 18:30~19:20	15人	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。	
	ボディメンテナンス	12/20(月) 19:30~20:20	15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。	
	初級エアロ	12/22(水) 10:00~10:50	15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、ランニングなどで楽しく動きます。	
	ZUMBA GOLD	12/22(水) 11:00~11:50	15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。シンプルなお動きで低強度な運動なので初めての方にオススメです。	
	STRONG NATION	12/22(水) 18:30~19:20	20人	HITT高強度のデンプトレニングのクラスです。音に合わせて全身を鍛えます。※アリーナ	
	バレトン	12/22(水) 19:30~20:20	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。※アリーナ	
	シェイプヨガ	12/23(木) 11:00~11:50	15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。	
	ピラティス	12/23(木) 12:00~12:50	15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。	
	便秘・肩こり解消ヨガ	12/23(木) 18:30~19:20	15人	様々なヨガのポーズを行い、筋肉の柔軟性の向上、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。	
	コアシェイプ	12/23(木) 19:30~20:20	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。男性指導員が行うので、男性参加者の方も気軽に参加頂けます。※アリーナ	
	骨盤調整ヨガ	12/24(金) 10:00~10:50	15人	骨盤を支えているインナーマッスルを動かして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。	
スタジオ・アリーナ	バレトン	12/24(金) 13:00~13:50	15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。	
	ピラティス	12/24(金) 18:30~19:20	15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。	

2021年度第3期(1月~3月)

定期教室

参加者募集中!!

12/13(月)締切

申込方法は裏面をご覧ください

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。

楽しみながら運動できる
教室がいっぱい!

コロナウイルス 感染症対策
かみす防災アリーナではお客様に安心してご利用頂けるよう、国や県等の感染症対策に従い、対策を講じて運営を行っております。お客様には、ご利用にあたりご不便をお掛けする場合もあるかと存じますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。施設のご来館・ご利用の際はマスクの着用が必要となっております。

かみす防災アリーナ

TEL.0299-77-5400

かみす防災アリーナ
<https://www.kamisu-arena.com/>

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

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	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 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回3時間以内 1,050円 超過1時間につき260円 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	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	市外にお住まいの方
サブ アリーナ	一般 ① 9時~12時 ② 12時~15時 ③ 15時~18時 ④ 18時~21時	330円	390円
	小学生 中学生 ① 9時~12時 ② 12時~15時 ③ 15時~18時 ④ 18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。

かみす防災アリーナ

2021年度第3期 (1月～3月)

運動レベル

★小★★中★★★大

【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

定期教室

かみす防災アリーナではお客様に安心してご利用頂けるよう、国や県等の感染症対策に従い、対策を講じて運営を行っております。
お客様には、ご利用にあたりご不便をお掛けする場合もあるかと存じますが、何卒ご理解・ご協力の程よろしく願いいたします。

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	初回目
アリーナ	月	木	001	バドミントン	★★	10:00～11:20	7,920円	9回	12人	基本から応用を行い、ゲーム形式での練習も行ない立ち位置やゲームメイクの仕方も行なっています。準備・片付けの時間も含ます。※ラケット持参	1/17
			002	卓球(初心者)	★★	10:00～11:30	9,680円	11回	10人	ラケットの持ち方など全くの初めてからラリーが出来るまで丁寧に指導いたします。卓球を一度も習ったことが無い方、健康増進に最適なクラスです。	1/13
			003	卓球(初級・中級)	★★	13:00～14:30	9,680円	11回	10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・片付けの時間も含ます	
	月		004	太極拳	★	10:00～10:50	7,920円	9回	15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。	1/17
			005	ピラティス	★★	11:00～11:50	7,920円	9回	15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。	
			006	figure8	★★★	18:30～19:20	7,920円	9回	15人	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。	
	水		007	ボディメンテナン	★★	19:30～20:20	7,920円	9回	15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い、身体の安定や姿勢の改善・健康増進も目指します。	
			008	初級エアロ	★★	10:00～10:50	8,800円	10回	15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、ランニングなどで楽しく動きます。	
			009	ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	8,800円	10回	15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。	1/12
			010	ZUMBA	★★	13:00～13:50	8,800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。	
			011	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	8,800円	10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※アリーナ	
			012	バレトン	★★	19:30～20:20	8,800円	10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。※アリーナ	
スタジオ	月	木	013	癒しヨガ	★	10:00～10:50	9,680円	11回	15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。	
			014	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	9,680円	11回	15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なかなか美しい身体づくりが期待出来ます。	1/13
			015	ピラティス	★★	12:00～12:50	9,680円	11回	15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。	
	月		016	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	9,680円	11回	15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。	
			017	便秘・肩こり解消ヨガ	★★	18:30～19:20	9,680円	11回	15人	様々なヨガのポーズを行い、筋肉の柔軟性の向上、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。	
			018	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	9,680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。男性指導員が行うので、男性参加者の方も気軽に参加頂けます。※アリーナ	
	金		019	骨盤調整ヨガ	★★	10:00～10:50	7,920円	9回	15人	骨盤を支えているインナーマッスルを動かして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。	
			020	ヨガ&フィットネス	★★	11:00～11:50	7,920円	9回	15人	健康や体力の維持・向上を目的にヨガを行います。体を引き締めたい方におススメのクラスです。	1/14
			021	バレトン	★★	13:00～13:50	8,800円	10回	15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。	
	土		022	ピラティス	★★	19:30～20:20	8,800円	10回	15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。	
			023	体幹トレーニング	★★★	19:30～20:20	8,800円	10回	15人	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。	1/15
			024	ZUMBA	★★	10:00～10:50	9,680円	11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。	
プール	月	水	025	ピラティス	★★	13:00～13:50	9,680円	11回	15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。	
			026	成人水泳	—	10:00～10:50	7,920円	9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。	1/17
			027	種目別水泳[平泳ぎ]	—	11:00～11:50	7,920円	9回	10人	25m平泳ぎ完泳を目標に練習します。対象:腰、膝に不安の無い方	
	月	木	028	アクアビクス	★★	13:00～13:50	7,920円	9回	15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120cm	
			029	水中運動	★	11:00～11:50	8,800円	10回	10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。	1/12
			030	成人水泳	—	19:00～19:50	8,800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。	
	金	木	031	成人水泳	—	19:00～19:50	9,680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。	1/13
			032	水中運動	★	10:00～10:50	8,800円	10回	10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。	
			033	アクアビクス	★★	11:00～11:50	8,800円	10回	15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。	1/14
	土	金	034	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	8,800円	10回	10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、初級者はクロール・背泳ぎ習得を目標に練習していきます。	
			035	成人水泳	—	10:00～10:50	9,680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。	1/15
			036	成人水泳	—	11:00～11:50	9,680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。	
カネチャ	研修室	月	201	初級英会話	—	13:00～13:50	7,920円	9回	20人	簡単な日常会話の取得を目標に、アメリカ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。	1/17
			202	親子英会話	—	15:00～15:50	7,920円	9回	10組	4歳～6歳の幼児を対象にアメリカ人の先生とかんたん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。	

お申し込み 方法は 3通り

12月13日(月) 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月13日(月)23:59まで
<https://www.kamisu-arena.com/subscription/>
かみす防災アリーナ スポーツ教室

63
往信

茨城県
神栖市
木崎1-2-9
番地7
かみす
防災アリーナ
教室担当宛

記入しないよう
お願い致します

63
返信

様

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 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【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、抽選となります(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願います。●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。●教室申込後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。●大教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	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	初回目
アリーナ	水	木	101	赤ちゃん親子ビクス	10:00～10:50	8,800円	10回	10組	生後2ヶ月から歩行開始前までの赤ちゃん和妈妈を対象に、ママはストレッチ等で体を動かしリフレッシュ。赤ちゃんとはマッサージをしながらスキンシップを取ります。	1/12
			102	親子ビクス	11:00～11:50	8,800円	10回	10組	1歳6ヶ月以上の未就園児を対象に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。	
			103	キッズ体操	16:00～16:50	9,680円	11回	20人	4歳以上の幼児を対象に、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。	1/13
	月		104	ジュニア体操①	17:00～17:50	9,680円	11回	20人	小学生を対象に、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。	1/17
			105	ジュニア体操②	18:00～18:50	9,680円	11回	20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。	
			106	キッズ運動克服	16:00～16:50	7,920円	9回	15人	小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。	
	水	木	107	ジュニア運動克服	17:00～17:50	7,920円	9回	15人	小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。	1/12
			108	キッズダンス	16:00～16:50	8,800円	10回	15人	4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。たくさん踊ってダンスをマスターしよう。	
			109	ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	8,800円	10回	15人	小学生1年生～3年生を対象にダンスの指導を行いリズム感を養います。ダンスを基礎から練習しよう。	1/13
	金	土	110	ジュニアダンス[高学年]	18:00～18:50	8,800円	10回	15人	小学生4年生～6年生及び中学生を対象にダンスの指導を行いリズム感を養います。ダンスを基礎から練習しよう。	1/14
			111	キッズバレエ	16:00～16:50	9,680円	11回	10人	5歳以上の幼児を対象にバレエの基礎となるストレッチやパーレソンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。※別途バレエシューズ代がかかります。	1/15
			112	ジュニアバレエ	17:00～17:50	9,680円	11回	12人	小学1年生～4年生を対象にバレエの基礎となるストレッチやパーレソンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身に付けます。※別途バレエシューズ代がかかります。	
プール	月	金	113	キッズダンス	16:00～16:50	8,800円	10回	15人	4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。たくさん踊ってダンスをマスターしよう。	1/17
			114	ジュニアダンス	17:00～17:50	8,800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。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。	
			115	キッズ新体操	11:00～11:50	9,680円	11回	12人	5歳以上の幼児を対象に、新体操のリボンなどを使い楽しく新体操を学びます。※別途手具代がかかります。	1/12
	月	水	116	ジュニア新体操	12:00～12:50	9,680円	11回	15人	小学1年生～3年生を対象に、新体操のリボンなどを使い楽しく新体操を学びます。※別途手具代がかかります。	1/13
			117	キッズ鉄棒&跳び箱集中	15:00～15:50	9,680円	11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。	1/14
			118	ジュニア鉄棒&跳び箱集中	16:00～16:50	9,680円	11回	15人	小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。	1/15
	月	木	119	ジュニア運動克服	17:00～17:50	9,680円	11回	15人	小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。	1/16
			120	水慣れ	15:00～15:50	7,920円	9回	15人	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、水泳の基礎を身に付けます。	1/17
			121	キッズ水泳	16:00～16:50	7,920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。	
	月	水	122	ジュニア水泳①	17:00～17:50	7,920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。	1/12
			123	ジュニア水泳②	18:00～18:50	7,920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。	
			124	水慣れ	15:00～15:50	8,800円	10回	15人	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、水泳の基礎を身に付けます。	1/13
プール	月	木	125	キッズ水泳	16:00～16:50	8,800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。	1/14
			126	ジュニア水泳①	17:00～17:50	8,800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。	
			127	ジュニア水泳②	18:00～18:50	8,800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。	1/15
	月	金	128	キッズ水泳①	15:00～15:50	9,680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。	1/16
			129	キッズ水泳②	16:00～16:50	9,680円	11回	20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。	1/17
			130	ジュニア水泳①	17:00～17:50	9,680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。	
	月	土	131	ジュニア水泳②	18:00～18:50	9,680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。	1/12
			132	キッズ水泳①	15:00～15:50	8,800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。	1/13
			133	キッズ水泳②	16:00～16:50	8,800円	10回	20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。	1/14
	月	金	134	ジュニア水泳①	17:00～17:50	8,800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。	1/15
			135	ジュニア水泳②	18:00～18:50	8,800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。	
			136	親子水泳	13:00～13:50	9,680円	11回	20組	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。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。そんな親子と一緒に参加できるプログラムです。	1/16
カネチャ	研修室	月	137	キッズ水泳①	14:00～14:50	9,680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。	1/17
			138	キッズ水泳②	15:00～15:50	9,680円	11回	20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。	
カネチャ	研修室	月	139	ジュニア水泳①	16:00～16:50	9,680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。	1/12
			140	ジュニア水泳②	17:00～17:50	9,680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。	1/13