

**こども教室 冬期集中教室** お子様の“やってみよう”を応援します! カラダを動かして免疫カアップ!  
 ※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)
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
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がりのコツを指導します。	1,760円

**お申し込み方法は3通り**

**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/>

お申し込み用紙の記入例:  
 31140127  
 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  
 記入しないよう  
 お願い致します

返信用の官製はがきには住所・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)。●当落は返復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。●募集人数より申し込み人数が大幅に少ない教室はやむを得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。

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致します。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。

**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)
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。	
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。シンプルな動きで低強度な運動なので初めての方向にオススメです。	
STRONG NATION	12/22(水) 18:30~19:20	20人	HITT高強度のデンドロ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。※アリーナ	
バレト	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、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、筋力の柔軟性の向上、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。	
バレト	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、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。	

**かみす防災アリーナ**

TEL.0299-77-5400 <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 8.3km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



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】			【サブアリーナ個人利用料金】		
種別	利用時間/利用料金(税込10%)	各時間別利用料金(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	1回3時間以内 1,050円 超過1時間につき260円		
	小学生	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		
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(ジーンズ・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)からご利用いただけます。※プール未就学児の利用はおむつ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。

※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、準備及び戻りの時間を含みます。※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(ジーンズ・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)は貸出しもしておりますが、数に限りがございます。

