

かみす防災アリーナ祭り

参加費無料
3月27日(日)

※市内に気象警報などが発表された時や国内の感染症の状況により中止となる場合があります。※個人情報、本イベント以外での使用はいたしません。また、ご本人の同意なく第三者へ提供することはありません。※主催者、協賛者が記録として、写真や動画の撮影を行います。これは、後日同団体の広報活動に使用する場合もあります。また、テレビ等メディアの取材があった際には、画像掲載、映像放映をされる場合があります。予めご了承ください。

神栖の飲食店が大集合。
自慢の一品、
旨い飯を食べ尽くそう!

神飯フェス!!

1品250円～(1,500円分のチケット制)
時間/11:00～14:00



アクアジムや水上を歩くアクアロールなど
水上アスレチックで遊ぼう!

ウォーターアスレチック!! 「アクアジム&アクアロール」

時間/①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象/幼児・小学生
※小学4年生未満は保護者同伴
定員/各部200名



親子で木工細工!一流職人が教えます。事前申込

Mokuiku体験

Presented by 清水建設

時間/①10:00～12:00
②13:00～15:00

対象/親子(年長～小学3年生と保護者)
定員/各部60組

※イベント当選された方は当選案内記載の指定時間となります。
(体験時間20分)



神栖市防災安全課主催 防災講演会

防災講演会

時間/13:00～15:30 定員/150名
防災安全課 ☎0299-90-1126

スポーツ指導に役立つ指導員向け講習会 事前申込

スポーツ指導員向け講習会

時間/10:00～11:30 対象/スポーツ指導員
定員/30名

ZUMBA、ピラティスなどを無料レッスン

スタジオレッスン無料体験

時間/①ヨガ/10:00～10:50
②ZUMBA/11:00～11:50
③ステップFAN/13:00～13:50
④ピラティス/14:00～14:50
対象/15歳以上※中学生不可 定員/各部15名

バーチャル上でオンラインレースや
サイクリングをしよう。画面内のアバターが実際に
自転車を漕いだ距離だけ進みます。

e-sports BIKE

バーチャルサイクリング体験

時間/①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象/小学4年生～大人 定員/各部80名



パラリンピックゴールボール代表監督
&パラリンピアンによるトークショー

パラスポーツ体験

(トークショー&ゴールボール)
東京2020/パラリンピックで盛り上がった
ゴールボールを体験しよう。

時間/〈トークショー〉13:00～13:35
〈ゴールボール〉①13:45～15:00
②15:15～16:30
対象/小学生～大人 定員/〈ゴールボール〉各部50名



小さい子や初心者でも楽しめるスラックラインを設置

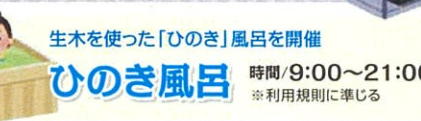
スラッとスラックライン

時間/①10:00～12:00 ②13:00～15:00

トレーニング室・プールの終日無料開放

個人利用無料開放

時間/9:00～21:00 ※利用規則に準じる



子どもアスレチック広場

巨大! 段ボール迷路!!

ふわふわアスレチック&
トランポリン



時間/①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象/幼児・小学生

天井から吊るした2枚の布を使用した空中パフォーマンス

エアリアル パフォーマンス

時間/11:00、13:00、14:30



アントラズによるキックターゲットなど開催

鹿島アントラズ サッカーイベント

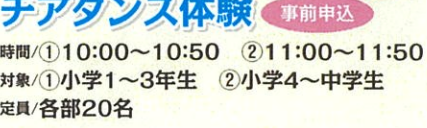
時間/13:00～15:00



ロボッツスクールコーチによる体験

茨城ロボッツ チアダンス体験

時間/①10:00～10:50 ②11:00～11:50
対象/①小学1～3年生 ②小学4～中学生
定員/各部20名



1Fコリドーの壁に思いきりらくがきしよう。

思いっきり! らくがきゾーン

時間/①10:00～12:00 ②13:00～15:00
対象/幼児



事前申込方法は 3通り

3月14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

往復はがきに必要な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。
3月14日(月)23:59まで
<https://www.kamisu-arena.com/category/event/>

63 3140127
往復 阿部 宛
かみす防災
アリーナ祭り
茨城県神栖市
木崎1219番地7

63
返信
記入しないよう
お願い致します

63
返信
記入しないよう
お願い致します

●イベント名
●イベント日時
①名前(フリガナ)
②生年月日・年齢
③住所
④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倣い、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「個人情報の取扱いについて」「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)。●当選は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。●各イベント1通ずつの申込となります。●当選された方はキャンセルがないようにお願いします。●募集人数より申込み人数が大幅に少ない場合はやむを得ず中止になる場合がございます。

2022年度
第1期
(4月～7月)

定期教室

参加者募集中!!

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。

身体を動かして
元気に過ごそう!

施設	曜日	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容
大人向け教室 スタジオ	月	T-plus ステップFAN	10:00～10:50	施設利用料 (教室時間も含む) + 550円	1回	15人	ステップ台を使用したエクササイズの為、脚やお尻の筋肉を多く使うことで脂肪燃焼が期待できるエクササイズです。 【開催日】4/4.11.18.25 5/9.16.23.30 6/13.20.27 7/4.11.25
	水	T-plus ステップFAN ZUMBA	19:30～20:20		1回	15人	ステップファンとZUMBAを隔週で行ないます。 【ステップファン開催日】4/6・4/20・5/11・5/25・6/15・6/29・7/13・7/27 【ZUMBA開催日】4/13・4/27・5/18・6/1・6/22・7/6・7/20
	土	T-plus ZUMBA STRONG NATION	18:30～19:20		1回	15人	ZUMBAとSTRONG NATIONを隔週で行ないます。 【ZUMBA開催日】4/9・4/23・5/21・6/4・6/18・7/2・7/16 【STRONG NATION開催日】4/16・5/14・5/28・6/11・6/25・7/9・7/23

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。

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/>

〒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

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%)	種別	利用時間
プール・トレーニング室 + 温浴施設	市内に在住・在学の方 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	サブアリーナ	各時間枠利用料金(税込10%) 市内に在住・在学の方 330円
	市外にお住まいの方 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		市外にお住まいの方 390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220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
	一般 1回2時間以内 550円 超過1時間につき220円		190円
プール + 温浴施設	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	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
	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		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出ください。※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(ジージャン・スウェット等不可)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。

※個人利用は予め施設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、準備及び片付けの時間を含まず。※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(ジージャン・スウェット等不可)を着用してください。※体育用具(ラケット・ボール等)は貸出も行っておりますが、数に限りがございます。

かみす防災アリーナ
2022年度第1期
(4月～7月)

定期教室

参加者募集中!!

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

教室参加費の価格改定のお知らせ 人材確保、原油価格の高騰に伴うエネルギーコストの増加、新型コロナウイルス感染症対策費など施設の運営コストの増大に伴って教室参加費の価格を改定させていただきます。お客様にご負担をおかけすることとなり、大変心苦しい限りではございますが、何卒、ご理解いただきますとともに今後とも変わらぬご愛顧のほど、お願い申し上げます。

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
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	001	太極拳	★	10:00～10:50	13,720円	14回	20人	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	4/4
		002	NEW 大人の室内サッカー(ビギナー)	★★	18:30～20:00	11,760円	12回	20人	女性やサッカーを始めてみたい方など気軽にサッカーを楽しめ、運動不足解消にも最適なクラスです。ドリブルやパス、シュート、ミニゲームなど1人1人の目的・体力に合わせた内容です。	
		003	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	12,740円	13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)	4/6
	水	004	NEW スポーツFAN	★	10:00～10:50	12,740円	13回	10人	バドミントンや卓球、室内テニス等の球技をしたり、ボールウォーキングやストレッチ等を行ない、楽しくカラダを動かしていくことを目的にしたサークル活動型教室です。	
		005	卓球(初級・中級)	★★	13:00～14:30	12,740円	13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れます。	4/7
		006	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	12,740円	13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いただけます。	
	木	007	ピラティス	★★	11:00～11:50	13,720円	14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。	
		008	figure8	★★★	18:30～19:20	13,720円	14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。	4/4
		009	ボディメンテナンス	★★	19:30～20:20	13,720円	14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ない、身体の安定や姿勢の改善・健康増進も目指します。	
	水	010	初級エアロ	★★	10:00～10:50	14,700円	15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。	4/6
		011	ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	14,700円	15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。	
		012	ZUMBA	★★	13:00～13:50	14,700円	15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。	
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	013	癒しヨガ	★	10:00～10:50	14,700円	15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	14,700円	15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美しく身体づくりが期待できます。	4/7
		015	ピラティス	★★	12:00～12:50	14,700円	15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。	
	水	016	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	14,700円	15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	14,700円	15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。	4/7
		018	NEW 大人のやさしいバレエ	★★	19:30～20:20	14,700円	15回	10人	バレエの基礎となるストレッチやバレエレッスンと学び、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。	
	木	019	骨盤調整ヨガ	★★	10:00～10:50	13,720円	14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	バレトン	★★	13:00～13:50	13,720円	14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、裸足で行うボディメイクエクササイズです。	4/8
		021	ピラティス	★★	18:30～19:20	13,720円	14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。	
	金	022	体幹トレーニング	★★★	19:30～20:20	13,720円	14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を一緒にしましょう。	4/9
		023	ZUMBA	★★	10:00～10:50	13,720円	14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。	
		024	ピラティス	★★	13:00～13:50	13,720円	14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。	4/9
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	025	成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	13,720円	14回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	
		026	成人水泳(中級)	—	11:00～11:50	13,720円	14回	10人	平泳ぎ・バタフライの習得とクロール・背泳ぎの技術向上を目標に指導します。※対象:クロール25m以上泳げる方	4/4
		027	アクアビクス	★★	13:00～13:50	13,720円	14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	
	水	028	水中運動	★	11:00～11:50	14,700円	15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。	4/6
		029	成人水泳	—	19:00～19:50	14,700円	15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。	
		030	成人水泳	—	19:00～19:50	14,700円	15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。	4/7
	木	031	水中運動	★	10:00～10:50	13,720円	14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。	
		032	アクアビクス	★★	11:00～11:50	13,720円	14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。	4/8
		033	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	13,720円	14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。	
	金	034	成人水泳	—	10:00～10:50	13,720円	14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。	4/9
		035	成人水泳	—	11:00～11:50	13,720円	14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。	
		036	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	13,720円	14回	15人	リズムに合わせて全身を水中で動かして、シェイプアップ、筋力アップを目的にした燃焼系アクアエクササイズです。※水深120cm	4/9
カブチ 研修室	月	201	親子英会話	—	17:00～17:50	13,720円	14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。	4/4
		202	初級英会話	—	18:30～19:20	13,720円	14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。	

お申し込み
方法は
3通り

3月14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

ホームページの教室申込のところから
ご応募ください。3月14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 3140127
往復 かんす防災アリーナ 教室担当宛
茨城県神栖市
本崎1-2-9番地7

記入しないよう
お願い致します

63
返信用
〇〇県
〇〇市
〇〇区
〇〇町
〇〇番地
〇〇号
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)
⑥年齢・性別
⑦住所
⑧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「個人情報の取扱いについて」「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お願いします。●募集人数より申込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。●教室申込後切替定員に空きがある教室は残り回数の参加枠で参加できます。●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。●大人教室ご参加の方は退治施設をご利用いただけます。

子ども向け教室

※ジュニアクラスは新1年生から対象です。※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。

プール

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
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	101	赤ちゃん親子ビクス	10:00～10:50	12,740円	13回	10組	生後2ヶ月から歩行開始前までの赤ちゃんをママを対象に、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。	4/6
		102	親子ビクス	11:00～11:50	12,740円	13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む全身運動をします。	
		103	NEW ジュニア空手	17:00～17:50	12,740円	13回	20人	小学生を対象に、空手の基礎、挨拶、礼儀を指導します。	
	水	103	キッズ体操	16:00～16:50	12,740円	13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。	4/7
		104	ジュニア体操①	17:00～17:50	12,740円	13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。	
		105	ジュニア体操②	18:00～18:50	12,740円	13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。	
	木	106	キッズ運動克服	16:00～16:50	13,720円	14回	15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。	4/4
		107	ジュニア運動克服	17:00～17:50	13,720円	14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。	
		108	キッズダンス	16:00～16:50	14,700円	15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。	4/6
	金	109	ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	14,700円	15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。	
		110	ジュニアダンス[高学年]	18:00～18:50	14,700円	15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。	4/7
		111	キッズバレエ	16:00～16:50	14,700円	15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バレエレッスンと学び、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。	
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	112	ジュニアバレエ	17:00～17:50	14,700円	15回	12人	小学生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バレエレッスンと学び、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。	4/8
		113	キッズダンス	16:00～16:50	13,720円	14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。	
		114	ジュニアダンス	17:00～17:50	13,720円	14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。	4/9
	水	115	キッズ新体操	11:00～11:50	13,720円	14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。	
		116	ジュニア新体操	12:00～12:50	13,720円	14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。	
		117	キッズ鉄棒・跳び箱集中	15:00～15:50	13,720円	14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。	4/4
	木	118	ジュニア鉄棒・跳び箱集中	16:00～16:50	13,720円	14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。	
		119	ジュニア運動克服	17:00～17:50	13,720円	14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。	
		120	水慣れ	15:00～15:50	13,720円	14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。	4/6
	金	121	キッズ水泳	16:00～16:50	13,720円	14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。	
		122	ジュニア水泳①	17:00～17:50	13,720円	14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。	4/7
		123	ジュニア水泳②	18:00～18:50	13,720円	14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。	
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	124	水慣れ	15:00～15:50	14,700円	15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。	4/4
		125	キッズ水泳	16:00～16:50	14,700円	15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。	
		126	ジュニア水泳①	17:00～17:50	14,700円	15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。	4/6
	水	127	ジュニア水泳②	18:00～18:50	14,700円	15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。	
		128	キッズ水泳①	15:00～15:50	14,700円	15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。	4/7
		129	キッズ水泳②	16:00～16:50	14,700円	15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。	
	木	130	ジュニア水泳①	17:00～17:50	14,700円	15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。	4/8
		131	ジュニア水泳②	18:00～18:50	14,700円	15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。	
		132	キッズ水泳①	15:00～15:50	13,720円	14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。	4/9
	金	133	キッズ水泳②	16:00～16:50	13,720円	14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。	
		134	ジュニア水泳①	17:00～17:50	13,720円	14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。	4/8
		135	ジュニア水泳②	18:00～18:50	13,720円	14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。	
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	土	136	親子水泳	13:00～13:50	13,720円	14回	20人	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い。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。	4/9
		137	キッズ水泳①	14:00～14:50	13,720円	14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。	
	日	138	キッズ水泳②	15:00～15:50	13,720円	14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。	
		139	ジュニア水泳①	16:00～16:50	13,720円	14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。	
大人向け教室 15歳以上(中学生不可)	月	140	ジュニア水泳②	17:00～17:50	13,720円	14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。	