

T-plus

[トレーニングプラス]

大人向け教室

トレーニング室個人利用とスタジオレッスンがセットになったクラスでレッスン前後にトレーニングやストレッチ等ができます。
都度申込クラスの為、参加可能なときに自由に参加ができます。

※15歳以上(中学生不可) ※レッスンのみの参加はできません。

施設	曜日	教室名		時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容
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】1/16・23・30、2/6・13・20・27、3/6・13・20・27
	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】 1/18、2/1・15、3/1・15・29 【ZUMBA開催日】 1/11・25、2/8・22、3/8・22
	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】 1/28、2/18、3/4・25 【STRONG NATION開催日】 1/14、2/4・25、3/11

家族や友人との健康づくりや発表会に。研修室のみでのご利用も可能です。



1F メインアリーナ 約2410㎡／観覧席2470席 車イス32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



1F 音楽ホール 舞台約290㎡／観覧席301席 車イス4席 ※控室大 控室中 特別室 和室が別にあります。



研修室
100㎡ 約36席



大会議室
190㎡ 約114席



中会議室
80㎡ 約36席



小会議室
41㎡ 約18席



カフェ
108㎡ 約30席



和室
27㎡ 約6畳

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					
施設		利用時間／利用料金(税込)			
		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	7,920円	7,920円	7,920円	7,920円
	3分の1	2,640円	2,640円	2,640円	2,640円
メインアリーナ控室		990円	990円	990円	990円
		990円	990円	990円	990円
サブアリーナ	全面	3,960円	3,960円	3,960円	3,960円
	2分の1	1,980円	1,980円	1,980円	1,980円
大会議室	全面	3,300円	3,300円	3,300円	3,300円
	2分の1	1,650円	1,650円	1,650円	1,650円
中会議室	全面	1,650円	1,650円	1,650円	1,650円
	2分の1	820円	820円	820円	820円
小会議室		990円	990円	990円	990円
和室		990円	990円	990円	990円
多目的ルーム		3,300円	3,300円	3,300円	3,300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せん。※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。

ホール関連施設／団体利用料金					
施設		利用時間／利用料金(税込)			
		9時～12時	13時～16時30分	17時30分～21時	9時～21時
ホール(平日)		4,290円	7,150円	9,020円	19,800円
		5,390円	8,580円	10,780円	24,750円
ホール(休日)		1,280円	2,140円	2,700円	5,940円
		1,610円	2,570円	3,230円	7,420円
控室		550円	770円	990円	2,310円
		3,300円	3,850円	3,850円	11,000円
研修室					

※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税込金額になります。

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。

※ホールのうち舞台のみを利用する場合は、利用料の0.3倍料金になります。



2022年度 第3期(1月～3月)

定期教室

参加者募集中!!

12/12(月)締切

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。

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、施設の感染症対策にご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

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



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%)		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			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	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
	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			① 9時～12時 ② 12時～15時 ③ 15時～18時 ④ 18時～21時 160円	190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。

※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)は貸出しもしておりますが、数に限りがございます。

かみす防災アリーナ

2022年度
第3期
(1月～3月)

運動レベル

★小★★中★★★大

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、施設の感染症対策にご理解・ご協力の程よろしく願いたします。

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12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
返信

311401127
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

63
返信

〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇〇〇
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

【返信用 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【返信用 裏面】

【お客様個人情報】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PFL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。

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	水	001	太極拳(初級)	★	10:00～10:50	10,780円	11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した動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	1/16
			002	太極拳(中級)	★★	11:00～11:50	10,780円	11回	20人	片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能の向上にとても役に立ちます。さらにねじり動作が入ることにより、柔軟性の向上が期待できます。	
			003	大人の室内サッカー(ビギナー)	★★	18:30～20:00	10,780円	11回	20人	サッカーを始めてみたい方、ドリブルやパス、シュートの基本を教えます。	
		木	004	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	11,760円	12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)	1/11
			005	卓球(初級・中級)	★★	13:00～14:30	10,780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・片付けの時間も含みます。	1/12
			006	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	10,780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。	
	月	水	007	ピラティス	★★	11:00～11:50	10,780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。	1/16
			008	figure8	★★★	18:30～19:20	8,820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。	
			009	ボディアタック	★★	19:30～20:20	8,820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ない、身体の安定や姿勢の改善・健康増進も目指します。	
		木	010	ENJOYエアロ	★★	10:00～10:50	11,760円	12回	15人	エアロピ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・ランニングなどで音楽に合わせて楽しく動きます。	1/11
			011	ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	11,760円	12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	11,760円	12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。	
スタジオ	月	水	013	癒しヨガ	★	10:00～10:50	10,780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クッスしていきます。	1/12
			014	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	10,780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しなやかで美しい身体づくりが期待出来ます。	
			015	ピラティス	★★	12:00～12:50	10,780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。	
		木	016	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	10,780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。	1/13
			017	便秘・肩こり解消ヨガ	★★	18:30～19:20	10,780円	11回	15人	様々なヨガのポーズを行い、筋肉の柔軟性向上、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	大人のやさしいバレエ	★★	19:30～20:20	10,780円	11回	15人	バレエの基礎となるストレッチやバーレッスンを学び、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。	
	金	水	019	骨盤調整ヨガ	★★	10:00～10:50	10,780円	11回	15人	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、心と身体のコディションを整えます。	1/16
			020	骨盤調整ヨガNEXT	★★	11:00～11:50	10,780円	11回	15人		
			021	バレトン	★★	13:00～13:50	10,780円	11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。	
		木	022	ピラティス	★★	18:30～19:20	10,780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。	1/14
			023	体幹トレーニング	★★★	19:30～20:20	10,780円	11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。	
			024	ZUMBA	★★	10:00～10:50	5,880円	6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	7,840円	8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。	1/11
			026	成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	10,780円	11回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	
			027	成人水泳(中級)	—	11:00～11:50	10,780円	11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	
		木	028	アクアビクス	★★	13:00～13:50	10,780円	11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	1/11
			029	水中運動	★	11:00～11:50	11,760円	12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。	
			030	成人水泳	—	19:00～19:50	11,760円	12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	水	031	成人水泳	—	19:00～19:50	10,780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。	1/12
			032	水中運動	★	10:00～10:50	9,800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	9,800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。※水深120cm	
		木	034	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	10,780円	11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。	1/13
			035	成人水泳	—	10:00～10:50	7,840円	8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	成人水泳	—	11:00～11:50	7,840円	8回	10人		
カルチャー	研修室	月	037	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	7,840円	8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	1/14
			201	親子英会話	—	17:00～17:50	10,780円	11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な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。	
			202	初級英会話	—	18:30～19:20	10,780円	11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。	

15歳以下向け教室	施設	曜日	教室番号	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	初回目
アリーナ	水	木	101	赤ちゃん親子ピクス	10:00～10:50	11,760円	12回	10組	生後2か月から歩行開始前までの赤ちゃんとはママを対象に、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。	1/11
			102	親子ピクス【都度参加教室】	11:00～11:50 (1回)	980円	12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。※都度参加教室	
			103	ジュニア空手	17:00～17:50	11,760円	12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。	
		木	104	キッズ体操	16:00～16:50	10,780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。	1/12
			105	ジュニア体操①	17:00～17:50	10,780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。	
			106	ジュニア体操②	18:00～18:50	10,780円	11回	20人		
	月	水	107	キッズ運動克服	16:00～16:50	10,780円	11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。	1/16
			108	ジュニア運動克服	17:00～17:50	10,780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。	
			109	キッズダンス	16:00～16:50	11,760円	12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。	
		木	110	ジュニアダンス【低学年】	17:00～17:50	11,760円	12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。	1/11
			111	ジュニアダンス【高学年】	18:00～18:50	11,760円	12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。	
			112	キッズバレエ	16:00～16:50	10,780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バーレッスンを学び、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。	
スタジオ	金	土	113	ジュニアバレエ	17:00～17:50	10,780円	11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ーレッスンを学び、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。	1/12
			114	キッズダンス	16:00～16:50	10,780円	11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。	
			115	ジュニアダンス	17:00～17:50	10,780円	11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。	
	土	水	116	キッズ新体操	11:00～11:50	6,860円	7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。	1/28
			117	ジュニア新体操	12:00～12:50	6,860円	7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。	
			118	キッズ鉄棒&跳び箱集中	15:00～15:50	7,840円	8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。	
	月	水	119	ジュニア鉄棒&跳び箱集中	16:00～16:50	7,840円	8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。	1/14
			120	ジュニア運動克服	17:00～17:50	7,840円	8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。	
			121	水慣れ	15:00～15:50	10,780円	11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。	
		木	122	キッズ水泳	16:00～16:50	10,780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
			123	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,780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。	
			124	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,780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。	
プール	水	木	125	水慣れ	15:00～15:50	11,760円	12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。	1/11
			126	キッズ水泳	16:00～16:50	11,760円	12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。	
			127	ジュニア水泳①	17:00～17:50	11,760円	12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。	
		木	128	ジュニア水泳②	18:00～18:50	11,760円	12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
			129	キッズ水泳①	15:00～15:50	10,780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。	
			130	キッズ水泳②	16:00～16:50	10,780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。	
	金	土	131	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,780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。	1/13
			132	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,780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。	
			133	キッズ水泳①	15:00～15:50	10,780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。	
		土	134	キッズ水泳②	16:00～16:50	10,780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。	1/14
			135	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,780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。	
			136	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,780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。	
土	土	水	137	親子水泳	13:00～13:50	7,840円	8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。そんな親子が一緒に参加できるプログラムです。	1/14
			138	キッズ水泳①	14:00～14:50	7,840円	8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。	
			139	キッズ水泳②	15:00～15:50	7,840円	8回	20人	小学生を対象	