

かみす防災アリーナ祭り

開催日
3月18日(土)

地域の飲食店大集合の神飯フェス!! や

アリーナ内でノンスアイススケートリンク

巨大迷路など

楽しいイベントが盛り沢山♪

みんなで
遊びにきてね!

詳細につきましては、
かみす防災アリーナの
ホームページをご確認ください。

※写真は昨年開催時のものです。

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 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。



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 ジャグジー有リ／幼児用プール水深0.5m



研修室 100㎡ 約36席



大会議室 190㎡ 約114席



中会議室 80㎡ 約36席



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



小会議室 41㎡ 約18席



カフェ 108㎡ 約30席



和室 27㎡ 約6畳

2023年度 第1期 (4月～7月) 定期教室

参加者
募集中!!
3/6(月)
締切

ヨガやダンス、トレーニング系の教室や子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
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

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。

2023年度
第1期(4月～7月)

価格改定のお知らせ

世界的な原材料価格の上昇、原油価格高騰、エネルギーコストなどの諸経費も高止まりが続いております。このような環境の中でも、コスト上昇を吸収すべく最大限、様々な対策を講じてまいりましたが、急激な物価上昇、昨今の新型コロナウイルス感染症による対策費用の増加など、自助努力だけでは従来の価格維持が困難な状況となっております。つきましては、誠に心苦しい限りではございますが、教室価格を改定させていただきます。スタッフ一同、尚一層のサービス提供に努めてまいりますので引き続きご愛顧の程、お願い申し上げます。

お申し込み方法は
3通り

3月6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。

【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

1 往復はがきで申し込み

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6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

往復

かみす
防災アリーナ
教室担当宛

茨城県神栖市
木崎2-19番地7

お願
い致し
ます

記入
しない
よう
う

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

【返信用 表面】

【返信用 裏面】

【返信用 表面】

【返信用 裏面】

【お客様のご個人情報】について／お預かりいたしました個人情報係は法令に従い、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。

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	定員数	内容	初回目
アリーナ	水	月	001	太極拳(初級)	★	10:00～10:50	16,200円	15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。	4/3
			002	太極拳(中級)	★★	11:00～11:50	16,200円	15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	16,200円	15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	卓球(初級・中級)	★★	13:00～14:30	14,040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・片付けの時間も含みます。	4/6
			005	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	16,200円	15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♪ご参加頂けます。	
スタジオ	水	月	006	ステップFAN NEW	★★	10:00～10:50	16,200円	15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。	4/3
			007	ピラティス	★★	11:00～11:50	16,200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。	
			008	シェイプアタック NEW	★★★	18:30～19:20	16,200円	15回	15人	体幹を意識しながら有酸素運動と筋肉トレーニングを行ないシェイプアップを目指します。	
			009	コアトレ NEW	★★	19:30～20:20	16,200円	15回	15人	マット(サーキット)を行ない体幹の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・インナーマッスルを刺激します。	
			010	骨盤体操 NEW	★	10:00～10:50	16,200円	15回	15人	骨盤の歪みは関節や腰の痛みの原因になります。簡単な動作で骨盤の歪みを矯正し、骨盤に起因するトラブルの改善や予防に繋がる運動をしていきます。	
		木	011	コアトレ NEW	★★	11:00～11:50	16,200円	15回	15人	マット(サーキット)を行ない体幹の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・インナーマッスルを刺激します。	4/5
			012	ZUMBA	★★	13:00～13:50	16,200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。	
			013	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	16,200円	15回	15人	HITT高強度のデンプ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)	
			014	ステップFAN NEW	★★	19:30～20:20	16,200円	15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。	
			015	癒しヨガ	★	10:00～10:50	16,200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。	
	木	月	016	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	16,200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しなやかで美しい身体づくりが期待出来ます。	4/6
			017	ピラティス	★★	12:00～12:50	16,200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。	
			018	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	16,200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。	
			019	便秘・肩こり解消ヨガ	★★	18:30～19:20	15,120円	14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。	
			020	シェイプアタック NEW	★★	19:30～20:20	16,200円	15回	15人	体幹を意識しながら有酸素運動と筋肉トレーニングを行ないシェイプアップを目指します。	
			021	ZUMBA NEW	★★	10:00～10:50	16,200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。	
	金	月	022	バレトン	★★	13:00～13:50	16,200円	15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。	4/7
			023	ピラティス	★★	18:30～19:20	16,200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。	
			024	背骨コンディショニング NEW	★	10:00～10:50	14,040円	13回	15人	背骨の歪みをゆるめる・矯正・筋トレと自分で出来る運動を紹介します。	
	土	月	025	ピラティス	★★	13:00～13:50	15,120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。	4/8
			026	成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	16,200円	15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	16,200円	15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	
			028	アクアピクス	★★	13:00～13:50	16,200円	15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	029	水中運動	★	11:00～11:50	16,200円	15回	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。	
			030	成人水泳	—	19:00～19:50	16,200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。	
			031	成人水泳	—	19:00～19:50	16,200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。	
		金	032	水中運動	★	10:00～10:50	16,200円	15回	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。	
			033	アクアピクス	★★	11:00～11:50	16,200円	15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	4/7
			034	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	16,200円	15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。	
	土	月	035	成人水泳 NEW	—	19:00～19:50	16,200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。	
			036	成人水泳	—	10:00～10:50	15,120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。	4/8
			037	成人水泳	—	11:00～11:50	15,120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。	
			038	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	14,040円	13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	
			201	親子英会話	—	17:00～17:50	16,200円	15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。	4/3
			202	初級英会話	—	18:30～19:20	16,200円	15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。	

12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	月	101	赤ちゃん親子ピクス	10:00～10:50	16,200円	15回	10組	生後2か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。	4/5
			102	親子ピクス 都度参加教室	11:00～11:50	(1回分) 1,080円	15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	キッズダンス	16:00～16:50	16,200円	15回	25人	4歳以上の幼児を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	
			104	ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	16,200円	15回	25人	小学生1年生～3年生を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	
			105	ジュニアダンス[高学年]	18:00～18:50	16,200円	15回	25人	小学生4年生～6年生を対象に技術の向上を目指し、レベルに分けて練習していきます。	
	木	月	106	キッズ体操	16:00～16:50	16,200円	15回	20人	4歳以上の幼児対象に、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。	4/6
			107	ジュニア体操①	17:00～17:50	16,200円	15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。	
			108	ジュニア体操②	18:00～18:50	16,200円	15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。	
	金	月	109	キッズ運動克服	16:00～16:50	16,200円	15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。	4/3
			110	ジュニア運動克服	17:00～17:50	16,200円	15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。	
			111	ジュニア空手	17:00～17:50	16,200円	15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。	
	土	月	112	キッズ新体操 NEW	16:00～16:50	15,120円	14回	15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。	4/6
			113	キッズダンス	16:00～16:50	16,200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。	
			114	ジュニアダンス	17:00～17:50	16,200円	15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。ダンスの基礎を練習します。	
	土	月	115	キッズ新体操	11:00～11:50	14,040円	13回	15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。	4/8
			116	ジュニア新体操	12:00～12:50	14,040円	13回	15人	小学生を対象に、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	15,120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。	
			118	ジュニア鉄棒&跳び箱集中	16:00～16:50	15,120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	15,120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。	
	水	月	120	水慣れ&キッズ水泳 NEW	15:00～15:50	16,200円	15回	20人	おむつが取れている幼児を対象に3歳児是水慣れクラス、4歳以上の幼児はレベルに分けて基本から習得していきます。	4/3
			121	キッズ水泳	16:00～16:50	16,200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。	
			122	ジュニア水泳①	17:00～17:50	16,200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。	
			123	ジュニア水泳②	18:00～18:50	16,200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。	
			124	水慣れ	15:00～15:50	16,200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。	
			125	キッズ水泳	16:00～16:50	16,200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	16,200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。	
			127	ジュニア水泳②	18:00～18:50	16,200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。	
	木	月	128	キッズ水泳①	15:00～15:50	16,200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。	4/6
			129	キッズ水泳②	16:00～16:50	16,200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。	
			130	ジュニア水泳①	17:00～17:50	16,200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。	
			131	ジュニア水泳②	18:00～18:50	16,200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	16,200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。	
			133	キッズ水泳②	16:00～16:50	16,200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。	
ブルー	金	月	134	ジュニア水泳①	17:00～17:50	16,200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。	4/7
			135	ジュニア水泳②	18:00～18:50	16,200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。	
			136	親子水泳	13:00～13:50	15,120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。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。	
	土	月	137	キッズ水泳①	14:00～14:50	15,120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。	4/8
			138	キッズ水泳②	15:00～15:50	15,120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					