

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110席



中会議室：80㎡ 約40席



小会議室：41㎡ 約15席



カ フ ェ：108㎡ 約30席



和 室：27㎡ 約6畳

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」もごさいます。

【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	1回3時間以内 1,050円 超過1時間につき260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	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
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。

【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
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
	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

※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。



※お申し込みは、ご家族分のみのお申し込みとさせていただきます。※お申し込みには家族の代表の方1名をお願いいたします。※一括料金を持参の上、かみす防災アリーナ窓口でお申し込みください。

プール教室 7/3(土) 10:00から先着順にて受付開始

日時	教室名	対象	定員	内容	持ち物	一括料金
7/26(月)・27(火)・28(水)・29(木) 14:00～14:50	キッズ水泳	4歳以上の未就学児	15名	水慣れからけのび・バタ足まで泳力別の練習をおこないます。	水泳キャップ、着、タオル、ゴーグル、タオル袋	3,520円 (税込)
8/2(月)・3(火)・4(水)・5(木) 14:00～14:50	ジュニア水泳	小学生	20名	水慣れからクロール・背泳ぎまで練習をおこないます。	水泳キャップ、着、タオル、ゴーグル、タオル袋	3,520円 (税込)

フロア教室 7/10(土) 10:00から先着順にて受付開始

日時	教室名	対象	定員	内容	持ち物	一括料金
7/26(月)・27(火)・28(水) 13:30～14:20	キッズトランポリン	4歳以上の未就学児	15名	楽しくみんなでトランポリンを飛ばそう!	運動できる服装、飲み物、タオル	2,640円 (税込)
7/26(月)・27(火)・28(水) 14:30～15:20	ジュニアトランポリン	小学生	15名	楽しくみんなでトランポリンを飛ばそう!	運動できる服装、飲み物、タオル	2,640円 (税込)
8/17(火)・18(水) 13:30～14:20	ジュニア走り方教室	小学生	15名	速く走る為の練習をおこないます。	運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル	1,760円 (税込)



『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/>



〒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



かみす防災アリーナ

2021年度

夏期教室

窓口で先着順にて申し込み受付

アリーナ・スタジオ・研修室の教室

7/10(土) 10:00～窓口にて直接申込

プールの教室

7/3(土) 10:00～窓口にて直接申込

申込みの際は身分証もしくはかみす防災アリーナ個人カードをご持参ください。

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

大人向け教室 15歳以上（中学生不可）	施設	曜日	教室名	運動レベル	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	開催日
	アリーナ	木	卓球(初心者)	★★	10:00～11:30	3,520円	4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。	7/29 8/5,19,26
			卓球(初級・中級)	★★	13:00～14:30	3,520円	4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。	
			太極拳	★	10:00～10:50	3,520円	4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。	
		月	ピラティス	★★	11:00～11:50	3,520円	4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。	7/26 8/2,23,30
			figure8	★★★	18:30～19:20	3,520円	4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。	
			ボディメンテナンス	★★	19:30～20:20	3,520円	4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。	
			初級エアロ	★★	10:00～10:50	4,400円	5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。	
			ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	4,400円	5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。	
			ZUMBA	★★	13:00～13:50	4,400円	5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。	7/21,28 8/4,18,25
			STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	4,400円	5回	15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(不完全回復をひかみながら高強度・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	
			バレトン	★★	19:30～20:20	4,400円	5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	
			癒しヨガ	★	10:00～10:50	3,520円	4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。	
			シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	3,520円	4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。	
			ピラティス	★★	12:00～12:50	3,520円	4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。	7/29 8/5,19,26
			タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	3,520円	4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。	
			骨盤バランスコンディショニング	★★	18:30～19:20	3,520円	4回	15人	骨盤周りの筋肉動かしバランスが良く正しい位置になるようコンディションを整えます。男性指導員が行うので、男性参加者の方も気軽ににご参加頂けます。	
			コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	3,520円	4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にご参加頂けます。※アリーナ	
			骨盤調整ヨガ	★★	10:00～10:50	3,520円	4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、心と身体コンディションを整えます。	
			フィットネス&ヨガ	★★	11:00～11:50	3,520円	4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。	7/30 8/6,20,27
			バレトン	★★	13:00～13:50	3,520円	4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。	
			ピラティス	★★	18:30～19:20	3,520円	4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。	
			体幹トレーニング	★★★	19:30～20:20	3,520円	4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。男性指導員が行うので、男性参加者の方も気軽ににご参加頂けます。	
			ZUMBA	★★	10:00～10:50	4,400円	5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。	7/24,31 8/7,21,28
			ピラティス	★★	13:00～13:50	4,400円	5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。	
			成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	3,520円	4回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	
			種目別水泳【背泳ぎ】	—	11:00～11:50	3,520円	4回	10人	25m背泳ぎ完泳を目標に練習します。対象:クロール25m泳げる方	7/26 8/2,23,30
			アクアビクス	★★	13:00～13:50	3,520円	4回	10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	
			水中運動	★	11:00～11:50	4,400円	5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。	7/21,28 8/4,18,25
			成人水泳(中級)	—	19:00～19:50	4,400円	5回	10人	平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	
			成人水泳(中級)	—	19:00～19:50	3,520円	4回	10人	平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	7/29 8/5,19,26
			水中運動	★	10:00～10:50	3,520円	4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。	
			アクアビクス	★★	11:00～11:50	3,520円	4回	10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。	7/30 8/6,20,27
			成人水泳(初心者)	—	13:00～13:50	3,520円	4回	10人	浮くことからバタ足、クロール習得を目標に指導します。	
			成人水泳(初級)	—	13:00～13:50	3,520円	4回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	
			成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	4,400円	5回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	
			成人水泳(中級)	—	11:00～11:50	4,400円	5回	10人	平泳ぎ・バタフライ習得を目標に指導します。	7/24,31 8/7,21,28
			シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	4,400円	5回	10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	
			初級英会話	—	13:00～13:50	3,520円	4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。	7/26 8/2,23,30
			親子英会話	—	15:00～15:50	3,520円	4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。	

いびも回教室	施設	曜日	教室名	時間	一括料金(税込)	回数	定員数	内容	開催日
	アリーナ	水	赤ちゃん親子ピクス	10:00～10:50	3,520円	4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ラスキンシップを取ります。※ご兄弟の同伴可。	7/28 8/4,18,25
			親子ピクス	11:00～11:50	3,520円	4回	10人	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。※ご兄弟の同伴可。	
			キッズ体操	16:00～16:50	3,520円	4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。	7/29 8/5,19,26
			ジュニア体操①	17:00～17:50	3,520円	4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。	
			ジュニア体操②	18:00～18:50	3,520円	4回	20人		
		月	キッズ運動克服	16:00～16:50	3,520円	4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。	7/26 8/2,23,30
			ジュニア運動克服	17:00～17:50	3,520円	4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。	
			キッズダンス	16:00～16:50	4,400円	5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。	
			ジュニアダンス[低学年]	17:00～17:50	4,400円	5回	15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バーレッスンを学び、正しい姿勢や柔軟性を身につけます。	7/21,28 8/4,18,25
			ジュニアダンス[高学年]	18:00～18:50	4,400円	5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。	
			キッズダンス	16:00～16:50	3,520円	4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。	
			ジュニアダンス	17:00～17:50	3,520円	4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。	7/30 8/6,20,27
			キッズ新体操	11:00～11:50	4,400円	5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。	
			ジュニア新体操	12:00～12:50	4,400円	5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。	
			キッズ鉄棒&跳び箱集中	15:00～15:50	4,400円	5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。	7/24,31 8/7,21,28
			ジュニア鉄棒&跳び箱集中	16:00～16:50	4,400円	5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。	
			ジュニア運動克服	17:00～17:50	4,400円	5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。	
			水慣れ	15:00～15:50	3,520円	4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、水泳の基礎を身につけます。	7/26 8/2,23,30
			キッズ水泳	16:00～16:50	3,520円	4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。	
			ジュニア水泳①	17:00～17:50	3,520円	4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。	
			ジュニア水泳②	18:00～18:50	3,520円	4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。	
			水慣れ	15:00～15:50	4,400円	5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、水泳の基礎を身につけます。	
			キッズ水泳	16:00～16:50	4,400円	5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。	7/21,28 8/4,18,25
			ジュニア水泳①	17:00～17:50	4,400円	5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。	
			ジュニア水泳②	18:00～18:50	4,400円	5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。	
			キッズ水泳①	15:00～15:50	3,520円	4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。	
			キッズ水泳②	16:00～16:50	3,520円	4回	20人		7/29 8/5,19,26
			ジュニア水泳①	17:00～17:50	3,520円	4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。	
			ジュニア水泳②	18:00～18:50	3,520円	4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。	
			キッズ水泳①	15:00～15:50	3,520円	4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。	7/30 8/6,20,27
			キッズ水泳②	16:00～16:50	3,520円	4回	20人		
			ジュニア水泳①	17:00～17:50	3,520円	4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。	
			ジュニア水泳②	18:00～18:50	3,520円	4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。	
			親子水泳	13:00～13:50	4,400円	5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。	
			キッズ水泳①	14:00～14:50	4,400円	5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。	7/24,31 8/7,21,28
			キッズ水泳②	15:00～15:50	4,400円	5回	20人		
			ジュニア水泳①	16:00～16:50	4,400円	5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。	
			ジュニア水泳②	17:00～17:50	4,400円	5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。	