

2022年度 夏期（8月）教室（大人）参加者募集

施設	曜日	時間	教室名	一括料金(税込)	開催日	募集の有無
アリーナ	月	10：00～10：50	太極拳	3,920円	8/1・8 22・29	募集あり
		18：30～20：00	大人の室内サッカー			
	水	18：30～19：20	STRONG Nation	4,900円	8/3・10・17 24・31	
	木	10：00～10：50	スポーツFAN	1,960円	8/4・25	
		13：00～14：30	卓球（初級・中級）			
		19：30～20：20	コアシェイプ			
スタジオ	月	11：00～11：50	ピラティス	3,920円	8/1・8 22・29	募集あり
		18：30～19：20	figure8			
		19：30～20：20	ボディメンテナンス			
	水	10：00～10：50	初級エアロ	4,900円	8/3・10・17・ 24・31	
		11：00～11：50	ZUMBA GOLD			
		13：00～13：50	ZUMBA			
	木	10：00～10：50	癒しヨガ	2,940円	8/4・18・25	
		11：00～11：50	シェイプヨガ			
		12：00～12：50	ピラティス			
		13：00～13：50	タヒチアダンス			
		18：30～19：20	便秘・肩こり解消ヨガ			
		19：30～20：20	大人のやさしいバレエ			
	金	10：00～10：50	骨盤調整ヨガ	2,940円	8/5・19・26	
		11：00～11：50	骨盤調整ヨガNEXT			
		13：00～13：50	バレトン			
		18：30～19：20	ピラティス			
		19：30～20：20	体幹トレーニング			
	土	10：00～10：50	ZUMBA	1,960円	8/6・20	
		13：00～13：50	ピラティス			
	プール	月	10：00～10：50	成人水泳(初級)	3,920円	
11：00～11：50			成人水泳（中級）			
13：00～13：50			アクアビクス			
水		11：00～11：50	水中運動	4,900円	8/3・10・17・ 24・31	
		19：00～19：50	成人水泳			
木		19：00～19：50	成人水泳	2,940円	8/4・18・25	
金		10：00～10：50	水中運動	2,940円	8/5・19・26	
		11：00～11：50	アクアビクス			
		13：00～13：50	成人水泳（初心・初級）			
土		10：00～10：50	成人水泳	1,960円	8/6・20	
	11：00～11：50	成人水泳				
	12：00～12：50	シェイプアクア				
カルチャー	月	17：00～17：50	親子英会話	3,920円	8/1・8 22・29	募集あり
		18：30～19：20	初級英会話			

7月25日（月）9：30～受付開始

2022年度 夏期（8月）教室（子ども）参加者募集

施設	曜日	時間	教室名	一括料金(税込)	回数	開催日	募集の有無
アリーナ	水	10:00～10:50	赤ちゃん親子ビクス	3,920円	4回	8/3・10・24 31	募集あり
		11:00～11:50	親子ビクス		4回		
		17:00～17:50	ジュニア空手	4,900円	5回	8/3・10.17 24・31	
	木	16:00～16:50	キッズ体操	1,960円	2回	8/4・25	
		17:00～17:50	ジュニア体操①		2回		
		18:00～18:50	ジュニア体操②		2回		
スタジオ	月	16:00～16:50	キッズ運動克服	3,920円	4回	8/1・8 22・29	募集あり
		17:00～17:50	ジュニア運動克服		4回		
	水	16:00～16:50	キッズダンス	4,900円	5回	8/3・10・17 24・31	
		17:00～17:50	ジュニアダンス(低学年)		5回		
		18:00～18:50	ジュニアダンス(高学年)		5回		
	木	16:00～16:50	キッズバレエ	2,940円	3回	8/4・18・25	
		17:00～17:50	ジュニアバレエ		3回		
	金	16:00～16:50	キッズダンス	2,940円	3回	8/5・19・26	
		17:00～17:50	ジュニアダンス		3回		
	土	11:00～11:50	キッズ新体操	1,960円	2回	8/6・20	
		12:00～12:50	ジュニア新体操		2回		
		15:00～15:50	キッズ鉄棒＆跳び箱集中		2回		
		16:00～16:50	ジュニア鉄棒＆跳び箱集中		2回		
17:00～17:50		ジュニア運動克服	2回				
プール	月	15:00～15:50	水慣れ	3,920円	4回	8/1・8 22・29	募集あり
		16:00～16:50	キッズ水泳		4回		
		17:00～17:50	ジュニア水泳①		4回		
		18:00～18:50	ジュニア水泳②		4回		
	水	15:00～15:50	水慣れ	4,900円	5回	8/3・10・17 24・31	
		16:00～16:50	キッズ水泳		5回		
		17:00～17:50	ジュニア水泳①		5回		
		18:00～18:50	ジュニア水泳②		5回		
	木	15:00～15:50	キッズ水泳①	2,940円	3回	8/4・18・25	
		16:00～16:50	キッズ水泳②		3回		
		17:00～17:50	ジュニア水泳①		3回		
		18:00～18:50	ジュニア水泳②		3回		
	金	15:00～15:50	キッズ水泳①	2,940円	3回	8/5・19・26	
		16:00～16:50	キッズ水泳②		3回		
		17:00～17:50	ジュニア水泳①		3回		
		18:00～18:50	ジュニア水泳②		3回		
	土	13:00～13:50	親子水泳	1,960円	2回	8/6・20	
		14:00～14:50	キッズ水泳①		2回		
		15:00～15:50	キッズ水泳②		2回		
16:00～16:50		ジュニア水泳①	2回				
17:00～17:50		ジュニア水泳②	2回				

お申し込みは、先着順で直接申し込みとなります。定員になり次第、募集は終了となりますので予めご了承ください。かみす防災アリーナの個人登録カードをお持ちの方は、申込時にお持ちください。