

かみす防災アリーナ第1期（4月～7月）定期教室開催日程表

2023/2/27 現在

大人向け教室

※施設の都合上、日程が変更になる場合がございます。

教室番号	曜日	教室名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目	
アリーナ	月	001 太極拳（初級）	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		002 太極拳（中級）	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		003 大人の室内サッカー	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
	木	004 卓球（初級・中級）	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月20日	7月27日				
		005 コアシェイプ	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		
スタジオ	月	006 ステップFAN																	
		007 ピラティス	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		008 シェイプアタック	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		009 コアトレ	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
	水	010 骨盤体操																	
		011 コアトレ																	
		012 ZUMBA	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日		
		013 STRONG NATION	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日		
	木	014 ステップFAN																	
		015 癒しヨガ																	
		016 シェイプヨガ	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		
		017 ピラティス	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		
	土	018 タヒチアンダンス																	
		019 便秘・肩こり解消ヨガ	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月13日	7月20日	7月27日			
		020 シェイプアタック	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		
021 ZUMBA																			
金	022 バレトン	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日			
	023 ピラティス	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日			
	024 背骨コンディショニング	4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月17日	6月24日	7月1日	7月15日	7月22日	7月29日					
025 ピラティス	4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日					
プール	月	026 成人水泳(初級)	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		027 成人水泳（中級）	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		028 アクアビクス	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
	水	029 水中運動	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日		
		030 成人水泳	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日		
	木	031 成人水泳	4月6日	4月13日	4月20日	4月27日	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日		
	金	032 水中運動	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日		
		033 アクアビクス	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日		
		034 成人水泳（初心・初級）	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日		
	土	035 成人水泳	4月7日	4月14日	4月21日	4月28日	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日	7月21日	7月28日		
036 成人水泳		4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日				
037 シェイプアクア		4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日				
038 成人水泳		4月8日	4月15日	4月22日	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日	7月22日	7月29日				
チャイルド	月	201 親子英会話	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		
		202 初級英会話	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日		

こども向け教室

★子ども水泳教室テスト日

教室番号	曜日	教室名	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目	15回目	16回目
ア リ ー ナ	101	赤ちゃん親子ピクス	4月5日	4月12日	4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日	5月31日	6月14日	6月21日	6月28日	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日	
	102	親子ピクス ※都度参加ケズ																
	103	水 キッズダンス																
	104	ジュニアダンス(低)																
	105	ジュニアダンス(高)																
	106	木 キッズ体操																
	107	ジュニア体操①																
	108	ジュニア体操②																
ス タ ジ オ	109	月 キッズ運動克服	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日	
	110	ジュニア運動克服																
	111	水 ジュニア空手																
	112	木 キッズ新体操																
	113	金 キッズダンス																
	114	ジュニアダンス																
	115	キッズ新体操																
	116	ジュニア新体操																
	117	土 キッズ鉄棒&跳び箱集中																
	118	ジュニア鉄棒&跳び箱集中																
	119	ジュニア運動克服																
プ ー ル	120	水慣れ&キッズ水泳	4月3日	4月10日	4月17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日	5月29日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月24日	7月31日	
	121	月 キッズ水泳																
	122	ジュニア水泳①																
	123	ジュニア水泳②																
	124	水慣れ																
	125	水 キッズ水泳																
	126	ジュニア水泳①																
	127	ジュニア水泳②																
	128	木 キッズ水泳①																
	129	キッズ水泳②																
	130	ジュニア水泳①																
	131	ジュニア水泳②																
	132	金 キッズ水泳①																
	133	キッズ水泳②																
	134	ジュニア水泳①																
	135	ジュニア水泳②																
	136	土 親子水泳																
137	キッズ水泳①																	
138	キッズ水泳②																	
139	ジュニア水泳①																	
140	ジュニア水泳②																	