

かみす防災アリーナ2025年夏期短期定期教室開催日程表

大人向け教室

開催場所	曜日	No.	教室名	時間	1回目	2回目	3回目	4回目
サブアリーナ	月	001	太極拳（初級）	10：00～10：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		002	太極拳（中級）	11：00～11：50				
		003	大人の室内サッカー	18：30～20：00				
	水	004	骨盤体操	10：00～10：50	8月6日	8月20日	8月27日	
		005	ZUMBA30 + CIRCL Mobility12	19：30～20：20				
	木	006	卓球（初心者及び初級者）	10：00～11：30	8月21日	8月28日		
		007	卓球（中級）	13：00～14：30				
		008	シェイプアタック	19：30～20：20				
スタジオ	月	009	ステップFAN	10：00～10：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		010	ピラティス	11：00～11：50				
		011	ZUMBA	18：30～19：20				
		012	コアトレ	19：30～20：20				
	水	013	ENJOYエアロ	10：00～10：50	8月6日	8月20日	8月27日	
		014	ZUMBA GOLD	11：00～11：50				
		015	ZUMBA	13：00～13：50				
		016	STRONG NATION	18：30～19：20				
		017	ステップFAN	19：30～20：20		8月27日		
	木	018	癒しヨガ	10：00～10：50	8月7日	8月21日	8月28日	
		019	シェイプヨガ	11：00～11：50				
		020	ピラティス	12：00～12：50				
		021	タヒチアダンス	13：00～13：50				
		022	便秘・肩こり解消ヨガ	18：30～19：20				
		023	コアシェイプ	19：30～20：20				
	金	024	ZUMBA	10：00～10：50	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
		025	ママヨガ	11：00～11：50				
		026	バレトン	13：00～13：50				
		027	ピラティス	18：30～19：20				
	土	028	大人のダンス講座	19：30～20：20	8月2日	8月9日	8月23日	8月30日
		029	ZUMBA	10：00～10：50				
		030	ピラティス	13：00～13：50				
プール	月	031	成人水泳（初級）	10：00～10：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		032	成人水泳（中級）	11：00～11：50				
		033	アクアビクス	13：00～13：50				
	水	034	水中運動	11：00～11：50	8月6日	8月20日	8月27日	
	木	036	成人水泳	19：00～19：50	8月7日	8月21日	8月28日	
	金	037	水中運動	10：00～10：50	8月1日	8月8日	8月29日	
		038	アクアビクス	11：00～11：50			8月22日	
		039	成人水泳（初心・初級）	13：00～13：50			8月29日	
		040	アクアビクス	19：00～19：50				
	土	041	成人水泳	10：00～10：50	8月2日	8月9日	8月23日	8月30日
		042	成人水泳	11：00～11：50				
		043	シェイプアクア	12：00～12：50			8月30日	
研修室	月	044	親子英会話	17：00～17：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		045	はじめての英会話	18：30～19：20				

こども向け教室

こども向け教室								ホール開催
開催場所	曜日	No.	教室名	時間	1回目	2回目	3回目	4回目
サブアリーナ	水	101	キッズダンス	16：00～16：50	8月6日	8月20日	8月27日	
		102	ジュニアダンス(低)	17：00～17：50				
		103	ジュニアダンス(高)	18：00～18：50				
	木	104	キッズ体操	16：00～16：50	8月7日	8月21日	8月28日	
		105	ジュニア体操①	17：00～17：50				
		106	ジュニア体操②	18：00～18：50				
スタジオ	月	107	キッズ運動克服	16：00～16：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		108	ジュニア運動克服	17：00～17：50				
	金	109	キッズダンス	16：00～16：50	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
		110	ジュニアダンス	17：00～17：50				
	土	111	キッズ鉄棒＆跳び箱集中	15：00～15：50	8月2日	8月9日	8月23日	8月30日
		112	ジュニア鉄棒＆跳び箱集中	16：00～16：50				
		113	ジュニア運動克服	17：00～17：50				
		114	ジュニアダンス	18：00～18：50				
プール	月	115	水慣れ＆キッズ水泳	15：00～15：50	8月4日	8月18日	8月25日	
		116	キッズ水泳	16：00～16：50				
		117	ジュニア水泳①	17：00～17：50				
		118	ジュニア水泳②	18：00～18：50				
	水	119	水慣れ＆キッズ水泳	15：00～15：50	8月6日	8月20日	8月27日	
		120	キッズ水泳	16：00～16：50				
		121	ジュニア水泳①	17：00～17：50				
		122	ジュニア水泳②	18：00～18：50				
	木	123	キッズ水泳①	15：00～15：50	8月7日	8月21日	8月28日	
		124	キッズ水泳②	16：00～16：50				
		125	ジュニア水泳①	17：00～17：50				
		126	ジュニア水泳②	18：00～18：50				
	金	127	キッズ水泳①	15：00～15：50	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
		128	キッズ水泳②	16：00～16：50				
		129	ジュニア水泳①	17：00～17：50				
		130	ジュニア水泳②	18：00～18：50				
	土	131	親子水泳	13：00～13：50	8月2日	8月9日	8月23日	8月30日
		132	キッズ水泳①	14：00～14：50				
		133	キッズ水泳②	15：00～15：50				
		134	ジュニア水泳①	16：00～16：50				
135		ジュニア水泳②	17：00～17：50					

※施設の都合上、日程や講師が変更になる場合がございます。

○教室可能人数に満たない場合、「休講」となる場合がございます。予め、ご了承ください。

○お申し込みは、先着順で直接申し込みとなります。新規申込開始日は7/20(日)9：30～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。

○個人登録カードをお持ちでない方は、身分を証明するもの(お子様は保護者様のもの)をお持ちください。

※身分を証明するものは、<https://www.kamisu-arena.com/personal/>をご参照ください。