2024年度 かみす防災アリーナ 1月～3月 教室スケジュール

★ 子ども水泳教室テスト実施日
休館日
教室開催日

アリーナ

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プール

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6★	7	8
9	10	11	12★	13	14★	15★
16	17★	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

スタジオ

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

研修室

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

休講日

アリーナ
(木)1/16
「シェイプアタック」

スタジオ
(金)3/21
「ZUMBA」
「大人のダンス講座」
「キッズダンス」
「ジュニアダンス」

(金)2/21
「ママヨガ」

(土)2/1、3/22
「キッズ新体操」
「ジュニア新体操」

研修室
(水)3/19
「赤ちゃん親子ビクス」
「よちよち親子ビクス」

※教室スケジュールの定めた日程で教室を実施いたします。
※施設の都合上、日程が変更になる場合がございます。
※テスト実施日について、変更になる場合がございます。

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
ジャグジー有り／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

2024年度
第3期（1月～3月）

定期教室

参加者募集中!!
12/8(日)締切

ヨガやダンス、トレーニング系の教室やこ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。

かみす防災アリーナ

TEL.0299-77-5400

かみす防災アリーナ　検索
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
東関東自動車道
潮来インターチェンジから
8.3km約10分

最寄り駅
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。

東京駅からの高速バス
JRバス関東、関東鉄道、京成バス
東京駅南口よりアートホテル鹿島セントラルまで1時間30分(10分～20分おきに運行)、アートホテル鹿島セントラルより徒歩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	利用時間/利用料金(税込10%) 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での利用は小学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	各時間枠利用料金(税込10%) 市外にお住まいの方
サブアリーナ	一般	① 9時～12時 ②12時～15時 ③15時～18時 ④18時～21時	330円	390円
	小学生 中学生	① 9時～12時 ②12時～15時 ③15時～18時 ④18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)は貸出しも行っておりますが、数に限りがございます。

2024年度 第3期(1月～3月)

定期教室

お申し込み方法は3通り

【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

12月8日(日)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。

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。12月8日(日)23:59まで

第2期教室からの継続者が優先となります。新規の方は、空枠のみでのご案内となります。

【お客様の個人情報】について／お預かりいたしました個人情報は法令に従い、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。

【往信用 表面】
85 往信
314-0127
茨城県神栖市
木崎1219番地7
かみす防災アリーナ
教室担当宛

【返信用 裏面】
記入しないよう
お願い致します

【返信用 表面】
85 返信
○○県
○○市
○○-○○○
○○○○
様

【往信用 裏面】
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

●返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。●申込者が定員を超える場合は、抽選となります(神栖市在住の方を優先します)。●当落は返信ハガキ及びメールにてお知らせします。●各教室、各曜日1通ずつの申込になります。●当選された方はキャンセルがないようにお願いします。●募集人数より申込み人数が大幅に少ない教室はやむをえず中止になる場合がございます。●参加対象は教室の参加に何ら支障なく、グループ練習が可能な方になります。●教室申込〆切後も定員に空きがある教室は残り回数分の参加料で参加できます。●年度内であれば同じ教室(曜日・時間・内容)に継続申し込みが出来ます。●大人教室ご参加の方は温浴施設をご利用いただけます。

大人向け教室 15歳以上(中学生不可)

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	初回日
アリーナ	月	001	太極拳(初級)	★	10:00～10:50	9,720円	9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。	1/20
		002	太極拳(中級)	★★	11:00～11:50	9,720円	9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	9,720円	9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。	
	水	004	骨盤体操	★	10:00～10:50	10,800円	10回	20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。	1/15
	木	005	卓球(初心者及び初級者)	★	10:00～11:30	10,800円	10回	10人	健康・コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。ラケットの持ち方から丁寧に指導します。準備・片付けの時間も含みます。	1/9
		006	卓球(中級)	★★	13:00～14:30	10,800円	10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。	
		007	シェイプアタック	★★	19:30～20:20	9,720円	9回	20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。	
スタジオ	月	008	ステップFAN	★★	10:00～10:50	9,720円	9回	20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。	1/20
		009	ピラティス	★★	11:00～11:50	9,720円	9回	20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。	
		010	ZUMBA	★★	18:30～19:20	9,720円	9回	20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。	
		011	コアトレ	★★	19:30～20:20	9,720円	9回	20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。	
	水	012	ENJOYエアロ	★★	10:00～10:50	10,800円	10回	20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・ランニングなどで音楽に合わせ楽しく動きます。	1/15
		013	ZUMBA GOLD	★	11:00～11:50	10,800円	10回	20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。	
		014	ZUMBA	★★	13:00～13:50	10,800円	10回	20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。	
		015	STRONG NATION	★★★	18:30～19:20	10,800円	10回	20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:不完全回復をはさみながら高強度・短時間の運動(無酸素運動)を繰り返すトレーニング	
		016	ステップFAN	★★	19:30～20:20	10,800円	10回	20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。	
	木	017	癒しヨガ	★	10:00～10:50	10,800円	10回	20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。	1/9
		018	シェイプヨガ	★★	11:00～11:50	10,800円	10回	20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。	
		019	ピラティス	★★	12:00～12:50	10,800円	10回	20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。	
		020	タヒチアンダンス	★★	13:00～13:50	10,800円	10回	20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。	
		021	便秘・肩こり解消ヨガ	★★	18:30～19:20	10,800円	10回	20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。	
		022	コアシェイプ	★★★	19:30～20:20	10,800円	10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。	
	金	023	ZUMBA	★★	10:00～10:50	9,720円	9回	20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。	1/10
		024	ママヨガ	—	11:00～11:50	9,720円	9回	10人	首の座ったお子様と一緒に参加できるヨガクラスです。基本はママのみで動きますが、状況に応じてお子様とできるポーズも行います。	
		025	バレトン	★★	13:00～13:50	10,800円	10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。	
		026	ピラティス	★★	18:30～19:20	10,800円	10回	20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。	
		027	大人のダンス講座	★	19:30～20:20	9,720円	9回	20人	高校生以上を対象に、ダンスの基礎から指導を行います。HIP HOP DANCEや今話題のK-POP DANCEの振付ダンスを行います。※室内履き必須	
	土	028	ZUMBA	★★	10:00～10:50	10,800円	10回	20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。	1/11
		029	ピラティス	★★	13:00～13:50	10,800円	10回	20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。	
プール	月	030	成人水泳(初級)	—	10:00～10:50	9,720円	9回	10人	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	1/20
		031	成人水泳(中級)	—	11:00～11:50	9,720円	9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	
		032	アクアビクス	★★	13:00～13:50	9,720円	9回	20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120㎝	
	水	033	水中運動	★	11:00～11:50	10,800円	10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。	1/15
		034	成人水泳	—	19:00～19:50	10,800円	10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。	
	木	035	成人水泳	—	19:00～19:50	10,800円	10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。	1/9
	金	036	水中運動	★	10:00～10:50	10,800円	10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。	1/10
		037	アクアビクス	★★	11:00～11:50	10,800円	10回	20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120㎝	
		038	成人水泳(初心・初級)	—	13:00～13:50	10,800円	10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	039	成人水泳	—	10:00～10:50	10,800円	10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。	1/11
		040	成人水泳	—	11:00～11:50	10,800円	10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。	
		041	シェイプアクア	★★★	12:00～12:50	10,800円	10回	20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120㎝	
カルチャー 研修室	月	042	親子英会話	—	17:00～17:50	9,720円	9回	12組	4歳～6歳の幼児を対象に外国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。	1/20
		043	はじめての英会話	—	18:30～19:20	9,720円	9回	20人	簡単な日常会話の取得を目標に、外国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。	

こども向け教室

ジュニアクラスは新1年生から対象です。※幼児(キッズ)クラスは教室開始月に年齢が達している幼児が対象です。

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	初回日
研修室	水	101	赤ちゃん親子ビクス	10:00～10:50	8,640円	8回	10組	生後2ヵ月から歩行開始前までの赤ちゃんとママを対象に、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。	1/15
		102	よちよち親子ビクス(都度参加教室)	11:00～11:50	(1回分) 1,080円	8回	10組	生後10ヵ月以上の動き回り始めた未就学児を対象に、親子でスキンシップをはかりながら音楽に合わせて楽しく全身運動をおこないます。お子様のリズムやバランス感覚の向上をはたらきかけます。	
アリーナ	水	103	キッズダンス	16:00～16:50	10,800円	10回	25人	3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	10,800円	10回	25人	小学校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	10,800円	10回	25人	小学校4年生～中学校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。	
	木	106	キッズ体操	16:00～16:50	10,800円	10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。	1/9
		107	ジュニア体操①	17:00～17:50	10,800円	10回	20人	小学生～中学生を対象に、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	10,800円	10回	20人	小学生～中学生を対象に、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。	
スタジオ	月	109	キッズ運動克服	16:00～16:50	9,720円	9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。	1/20
		110	ジュニア運動克服	17:00～17:50	9,720円	9回	15人	小学生～中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。	
	金	111	キッズダンス	16:00～16:50	9,720円	9回	20人	3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。	1/10
		112	ジュニアダンス	17:00～17:50	9,720円	9回	20人	小学生～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。ダンスの基礎を練習します。	
	土	113	キッズ新体操	11:00～11:50	8,640円	8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。	1/11
		114	ジュニア新体操	12:00～12:50	8,640円	8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。	
		115	キッズ鉄棒＆跳び箱集中	15:00～15:50	10,800円	10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。	
		116	ジュニア鉄棒＆跳び箱集中	16:00～16:50	10,800円	10回	15人	小学生～中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。	
		117	ジュニア運動克服	17:00～17:50	10,800円	10回	15人	小学生～中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。	
		118	ジュニアダンス	18:00～18:50	10,800円	10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。	
プール	月	119	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	9,720円	9回	20人	おむつが取れている幼児を対象に3歳児は水慣れクラス、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。	1/20
		120	キッズ水泳	16:00～16:50	9,720円	9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。	
		121	ジュニア水泳①	17:00～17:50	9,720円	9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。	
		122	ジュニア水泳②	18:00～18:50	9,720円	9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	123	水慣れ＆キッズ水泳	15:00～15:50	10,800円	10回	20人	おむつが取れている幼児を対象に3歳児は水慣れクラス、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。	1/15
		124	キッズ水泳	16:00～16:50	10,800円	10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。	
		125	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,800円	10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。	
		126	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,800円	10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	127	キッズ水泳①	15:00～15:50	10,800円	10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。	1/9
		128	キッズ水泳②	16:00～16:50	10,800円	10回	20人		
		129	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,800円	10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。	
		130	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,800円	10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。	
	金	131	キッズ水泳①	15:00～15:50	10,800円	10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。	1/10
		132	キッズ水泳②	16:00～16:50	10,800円	10回	20人		
		133	ジュニア水泳①	17:00～17:50	10,800円	10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。	
		134	ジュニア水泳②	18:00～18:50	10,800円	10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。	
	土	135	親子水泳	13:00～13:50	10,800円	10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。そんな親子が一緒に参加できるプログラムです。	1/11
		136	キッズ水泳①	14:00～14:50	10,800円	10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。	
		137	キッズ水泳②	15:00～15:50	10,800円	10回	20人		
		138	ジュニア水泳①	16:00～16:50	10,800円	10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。	
		139	ジュニア水泳②	17:00～17:50	10,800円	10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。	