

2024年度 第3期 (1月~3月) かみす防災アリーナ定期教室内容と空き状況一覧

2024/12/17時点

施設	曜日	番号	教室名	運動レベル	時間	一括料金(税込)	回数	内容	空き状況	初回目
アリーナ	月	001	太極拳 (初級)	*	10:00~10:50	9,720円	9回	中国で始められた拳法で、円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせて行う健康法です。	空きあり	1/20
		002	太極拳 (中級)	**	11:00~11:50	9,720円	9回	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っても役に立ちます。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。	空きあり	
		003	室内サッカー (ビギナー)	**	18:30~20:00	9,720円	9回	サッカーを始めたい方、ドリブルやパス、シュートの基本を教えます。	空きあり	
	水	004	骨盤体操	*	10:00~10:50	10,800円	10回	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。	空きあり	1/15
	木	005	卓球 (初心者及び初級者)	*	10:00~11:30	10,800円	10回	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・片付けの時間も含まれます。	空きあり	1/9
		006	卓球 (中級)	**	13:00~14:30	10,800円	10回	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。	満員	
		007	シェイプアタック	**	19:30~20:20	9,720円	9回	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。	空きあり	
スタジオ	月	008	ステップFAN	**	10:00~10:50	9,720円	9回	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。	空きあり	1/20
		009	ピラティス	**	11:00~11:50	9,720円	9回	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。	空きあり	
		010	ZUMBA	**	18:30~19:20	9,720円	9回	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。	残り僅か	
		011	コアトレ	**	19:30~20:20	9,720円	9回	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。	空きあり	
	水	012	ENJOYエアロ	**	10:00~10:50	10,800円	10回	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て楽しく動きます。	空きあり	1/15
		013	ZUMBA GOLD	*	11:00~11:50	10,800円	10回	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。	空きあり	
		014	ZUMBA	**	13:00~13:50	10,800円	10回	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。	空きあり	
		015	STRONG NATION	***	18:30~19:20	10,800円	10回	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	空きあり	
		016	ステップFAN	**	19:30~20:20	10,800円	10回	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。	空きあり	
	木	017	癒しヨガ	*	10:00~10:50	10,800円	10回	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。	空きあり	1/9
		018	シェイプヨガ	**	11:00~11:50	10,800円	10回	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。	空きあり	
		019	ピラティス	**	12:00~12:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	
		020	タヒチアンダンス	**	13:00~13:50	10,800円	10回	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。	空きあり	
		021	便秘・肩こり解消ヨガ	**	18:30~19:20	10,800円	10回	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。	空きあり	
		022	コアシェイプ	***	19:30~20:20	10,800円	10回	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。	空きあり	
	金	023	ZUMBA	**	10:00~10:50	9,720円	9回	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。	空きあり	1/10
		024	ママヨガ	/	11:00~11:50	9,720円	9回	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。	空きあり	
		025	バレトン	**	13:00~13:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	
		026	ピラティス	**	18:30~19:20	10,800円	10回	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。	空きあり	
		027	大人のダンス講座	*	19:30~20:20	9,720円	9回	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の振り付け講座を行います。※室内履き必須	空きあり	
	土	028	ZUMBA	**	10:00~10:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	1/11
		029	ピラティス	**	13:00~13:50	10,800円	10回	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。	満員	
プール	月	030	成人水泳 (初級)	/	10:00~10:50	9,720円	9回	クロール・背泳ぎ習得を目標に指導します。	残り僅か	1/20
		031	成人水泳 (中級)	/	11:00~11:50	9,720円	9回	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	残り僅か	
		032	アクアビクス	**	13:00~13:50	9,720円	9回	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	空きあり	
	水	033	水中運動	*	11:00~11:50	10,800円	10回	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。	空きあり	1/15
		034	成人水泳	/	19:00~19:50	10,800円	10回	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。	空きあり	
	木	035	成人水泳	/	19:00~19:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	1/9
	金	036	水中運動	*	10:00~10:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	1/10
		037	アクアビクス	**	11:00~11:50	10,800円	10回	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	空きあり	
		038	成人水泳 (初心・初級)	/	13:00~13:50	10,800円	10回	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。	満員	
	土	039	成人水泳	/	10:00~10:50	10,800円	10回	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。	空きあり	1/11
		040	成人水泳	/	11:00~11:50	10,800円	10回	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。	残り僅か	
041		シェイプアクア	***	12:00~12:50	10,800円	10回	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	空きあり		
研修室	月	042	親子英会話	/	17:00~17:50	9,720円	9回	4歳~6歳の幼児を対象に外国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。	残り僅か	1/20
		043	はじめての英会話	/	18:30~19:20	9,720円	9回	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。	空きあり	

大人向け

カルチャー