

6/20更新

# R8年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド

お申込はこちらから！



ホームページQR



種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪  
お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

No	スクール名	会場	講師	日程												予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫									
1	フィットネスエアロ	佐久間 好美	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	火	10:00 ▼ 10:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとエアロビクスを組み合わせて、普段使わない筋肉や関節をしっかりと動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運動不足を解消したい方におすすりのレッスンです。	5月24日(日) ▼ 6月19日(金)			
2	バランスアップ&ストレッチケア	佐久間 好美	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	火	11:00 ▼ 11:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	23名	簡単なストレッチを筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。				
3	赤ちゃん体操	佐久間 好美	市報・HP・館内掲示等でお知らせいたします。																		様々な動きで赤ちゃんの平衡感覚を養い、向き癖を治す体操も行います。	館内掲示 HP掲載後 抽選		
4	からだパーフェクト コンディショニング	中村 香織	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	火	15:25 ▼ 16:25	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだパーフェクトを中心に、ストレッチボール、テニスボールを使って、動きやすく痛みのない体を作ります。				
5	火曜ヨガ19	水 澤 暁	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/15	9/29	9/29	火	19:00 ▼ 19:55	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。					
6	火曜ヨガ20	水 澤 暁	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/15	9/29	9/29	火	20:05 ▼ 21:00	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	28名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。					
7	ファイティングシェイプ	G E N	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	10:00 ▼ 10:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。				
8	姿勢改善エクササイズ	G E N	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	11:00 ▼ 11:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を動かし、健康増進を目指します。				
9	やさしい スロートレーニング	横 浜 誠	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	13:20 ▼ 14:20	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	筋トレとストレッチを取り入れたやさしい運動内容で、体力に自信のない方にもおすすめです。無理なく自分のペースで全身を気持ちよく動かしていきます。姿勢改善や転倒予防、膝痛・腰痛のケアにつながります。				
10	水曜ヨガ	木村 智恵子	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	19:00 ▼ 19:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。				
11	はじめての やさしいピラティス	竹野 美希	7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	20:15 ▼ 21:00	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	30名	深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体づくりを目指します。				
12	チャレンジ ステップエクササイズ	関 愛 美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	木	9:45 ▼ 10:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	反復少く難度高い動作も組み込まれた構成でテンポよく動くため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の向上も期待できます。ステップエクササイズに慣れた方向けのクラスです。	5月24日(日) ▼ 6月19日(金)			
13	やさしい ステップエクササイズ	関 愛 美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	木	10:45 ▼ 11:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	18名	ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担をかけることなく、全身の筋力アップが期待できます。生涯自分の足で歩ために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。				
14	リラックス コンディショニング	関 愛 美	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	木	11:45 ▼ 12:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。心身ともにリラックス効果のある運動です。				
15	エアロビクス	石川 美奈子	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	木	14:00 ▼ 14:45	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	27名	音楽に合わせて楽しいエアロビクスダンスです。運動不足解消に最適です。	6月19日(金)			
16	ハチアングダンス	Halau O waiulu	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	木	18:30 ▼ 19:30	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ちよく踊ることで、精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。				
17	水曜ヨガ	木村 智恵子	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/10	9/17	9/24	木	20:00 ▼ 20:55	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。					
18	美筋ヨガO	小山 千裕	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/11	9/18	9/25	10/2	金	9:45 ▼ 10:35	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガプログラムです。				
19	ZUMBAゴールド	林 美 紗	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	10/2	金	11:00 ▼ 11:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	初心者・中高年齢者向けのZumbaです。ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。					
20	ZUMBA(金曜)	林 美 紗	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	10/2	金	12:00 ▼ 12:45	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせてダンスを行います。脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。					
21	ストレッチヨガ	石川 美奈子	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	金	14:00 ▼ 14:50	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズです。				
22	ピラティス(金)	古川 裕美	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	金	15:10 ▼ 15:55	10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	正しい姿勢と骨格の伸長を意識しながら動くことで筋力バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。				
23	スロートレーニング &コアトレーニング	城 元 剛	7/10	7/17	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	金	20:00 ▼ 21:00	9回	5,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	アウター・インナーの筋肉をバランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。楽しくレベルアップしましょう！					

ASUPARK KAMEDA  
〒300-0001 茨城県水戸市大塚1-1-1  
TEL: 027-222-1111  
FAX: 027-222-1112  
E: asupark@asupark.com

ASUPARK KAMEDA  
KAMEDAYS

スタッフみんな、はりまいた！  
ピカピカの施設、気持ちよく使えます！

休館日に  
定期清掃を行いました◎

## Instagram やってます！ @asupark\_kameda

月間予定表、休館日のお知らせのみならず  
館内の様子やイベントの雰囲気  
楽しくお届けしています~  
普段なかなか見ることのできない裏側も...!  
ぜひフォローしていただき、  
亀田総合体育館を  
もっと身近に感じていただけたら嬉しいです♪



6/20更新

# R8年度 亀田総合体育館 夏期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は  
こちらから！



ホームページQR

種類豊富な亀田総合体育館のスポーツ教室♪  
お気に入りの教室を見つけて、夏の暑さに負けない体づくりを目指しましょう！！

No	スクール名	会場	講師	日程												予備日	曜日	時間	回数	費用	対象	定員	内容	申込期間			
				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫												
1	強度:★★★★★ ゆったり健康	亀田スタッフ		7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	10/6	火	14:00 ▼ 15:00	10回	2,700円	65歳以上の方	50名	椅子に座って楽しく運動します。体力に自信のない方が対象です。脚力向上を目的に予防を行い、いきいきと健康な生活習慣を目指します。	5月24日(日) ▼ 6月19日(金)					
2	強度:★★★★★ ルーシーダットン (タイ武ヨガ)	柔道 滝澤 ゆうこ		7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/11	木	11:00 ▼ 12:00	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行うタイ武ヨガのエクササイズです。ヨガの基本的練習も行います。						
3	強度:★★★★★ いきいきフィットネス	亀田スタッフ		7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/11	木	14:00 ▼ 15:00	10回	3,300円	60歳以上の方	50名	健康で活動的な身体を目指し、筋力トレーニングや軽運動、ストレッチを行います。						
4	強度:★★★★★ リフレッシュヨガ 〜ほぐして整う60分〜	石塚 美都	紹介	7/17	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	金	14:00 ▼ 15:00	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	前半はストレッチを中心に、蓄積しやすい肩や背中、腰のこわばりを丁寧に解ほします。後半は、簡単なポーズで丁寧な体作りの指法にも慣れていきます。楽しい運動は苦手な方にも、身体は動かしたいという方にぴったりの内容です。60分間じっくり自分と向き合い、固まった心身をほぐして整えていきましょう。							
5	強度:★★★★★ フラダンス	Halau O waiulu	紹介	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/29	10/6	火	11:20 ▼ 12:20	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	フラダンスの経験者クラスです。ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。							
6	強度:★★★★★ はじめてのフラダンス	Halau O waiulu	紹介	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/15	9/29	10/6	火	12:30 ▼ 13:30	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	はじめての方向けのフラダンス教室です。ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。							
7	強度:★★★★★ 太極舞 (タイチダンス)	野口 真奈美	紹介	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	水	10:00 ▼ 10:45	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	太極舞や中国舞踊の動きを取り入れたローフィットネスです。中華風音楽に合わせて心地良さを動かしていきます。							
8	強度:★★★★★ からだにやさしいヨガ	大津 ひとみ	紹介	7/15	7/22	7/29	8/5	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	10/7	水	11:15 ▼ 12:15	9回	4,700円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。身体をゆっくりにほぐしながらじっくりと運動を行います。							
9	強度:★★★★★ バレトン ソール・シンセシス	酒井 彩子	紹介	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24	10/11	木	19:30 ▼ 20:20	10回	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	50名	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組み合わせた全身の筋肉(コア・柔軟性・心肺機能)の向上を目指します。基礎で行います。						
10	強度:★★★★★ シニアテニスステップ アップコース(火)	新 湯	市内 目的 運動 会場	6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	火	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス上級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作〜応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。						
11	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(火)	新 湯		6/30	7/14	7/21	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8	9/15	9/29	火	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作〜応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。						
12	強度:★★★★★ シニアテニス アップコース(水)	新 湯		7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	50歳以上の テニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作〜応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。						
13	強度:★★★★★ テニス アドバンスコース(水)	新 湯		7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス上級者 (中学生は除く)	20名	テニス上級者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行います。						
14	強度:★★★★★ シニアテニス 初心者コース(水)	新 湯		7/8	7/15	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	水	13:00 ▼ 14:30	10回	13,200円	50歳以上の テニス初心者 初級者	20名	50歳以上のテニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得〜ゲームができるようになるまでを目指します。						
15	強度:★★★★★ テニス 初心者コース(金)	新 湯	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	金	9:40 ▼ 11:10	10回	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (中学生は除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得〜ゲームができるようになるまでを目指します。							
16	強度:★★★★★ テニスステップ アップコース(金)	新 湯	7/10	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	金	11:20 ▼ 12:50	10回	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作〜応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。							
16	トレーニングルーム 初心者講習会	亀田スタッフ		月・水・土 13時〜17時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習																				利用料金 大人:310円 65歳以上:130円 中学生:130円	中学生以上の方 (中学生は成人の 付き添い必要)	運動を始めたいけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない方。運動初心者の方にお勧めです。スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中

※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただきます。落選した方にのみハガキにて通知いたします。  
※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いたします。  
※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。  
※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただきます場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】  
亀田総合体育館  
TEL: 025-381-1222  
Mail: kameda@piif-nk.com

## 令和8年度 春期 スポーツ教室 1回参加 対象教室

**参加費 700円**

フラダンス  
はじめてのフラダンス  
太極舞(タイチダンス)  
からだにやさしいヨガ  
バレトンS・S

**参加費 1,200円**  
アクアエクササイズ(土)

**参加費 900円**

からだパー®コンディショニング  
ファイティングシェイプ  
リラックスコンディショニング  
エアロピクス  
タヒチアダンス  
木曜ヨガ  
美筋ヨガ©  
ストレッチヨガ  
ピラティス(昼)

## 大人から始める HIPHOPダンス

NEW  
初めてで大丈夫。  
大人のためのダンス教室  
亀田総合体育館にて  
★開講★

日 程: 5/14・5/21・5/28・6/4・6/11・6/18・6/25・7/2  
全8回(予備日7/9)  
時 間: 19時00分〜19時45分  
会 場: 亀田総合体育館 2階 サブアリーナ  
対 象: 15歳以上の方(中学生は要相談)  
定 員: 40名  
料 金: 4,200円  
講 師: ラビットクラブ

申込方法: グーグルフォームよりお申込みください

## 亀田総合体育館 公式LINE ★友達募集中★