

令和8年度第1期

住友金属鉱山アリーナ青梅

パートナーズスクール

エントリースクール ①時間 ②対象 ③定員 ④日程 ⑤受講料

<p>NEW 太極拳(中級) (月)</p>  <p>呼吸を意識したゆったり動作で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また、変形性膝関節症の改善なども期待できます。</p> <p>① 13:00~14:00 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/6~6/15 ⑤ 5/4・18 ⑥ ¥7,200 全9回</p>	<p>NEW 太極拳(入門) (月)</p> <p>初めての方対象とした太極拳の基本動作を学ぶクラスです。呼吸を意識したゆったり動作で足腰の筋力を鍛えるのに優れ、バランス感覚を養い、転倒防止につながります。また、変形性膝関節症の改善なども期待できます。</p> <p>① 14:15~15:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/6~6/15 ⑤ 5/4・18 ⑥ ¥7,200 全9回</p>	<p>バドミントン (月)</p>  <p>バドミントンを楽しみながら基礎を身に付けたい初心者。スキルアップしたい中級者のための教室です。</p> <p>① 13:00~14:30 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/6~6/29 ⑤ 4/20・27・5/4・11・18・25・6/1・8・15 ⑥ ¥3,200 全4回</p>	<p>お気軽エアロ (火)</p>  <p>初めての方でも気軽に参加できる簡単なステップを組み合わせたエアロビクス運動。みんなで楽しく身体を動かしましょう。</p> <p>① 13:00~14:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/7~6/16 ⑤ 4/28・5/5・26 ⑥ ¥6,400 全8回</p>
<p>ZUMBA(昼) (火)</p>  <p>ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のプログラムです。明るいうテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。</p> <p>① 14:15~15:15 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/7~6/16 ⑤ 5/5 ⑥ ¥8,000 全10回</p>	<p>パワーヨガ (火)</p>  <p>呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、バランスよく全身を動かします。パワーヨガ 初めての方も大歓迎です。</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 4/7~6/30 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>骨盤調整ヨガ (火)</p>  <p>骨盤を中心にほぐし、体の歪みを整えながら1日の疲れた体と心を癒します。初心者の方も参加できます。</p> <p>① 20:15~21:15 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 4/7~6/30 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>マットピラティス(入門) (水)</p>  <p>初めての方対象とした、ピラティスの基本動作を学ぶクラス。心身のバランスを整え、呼吸と動きを連動させながら、インナーマッスを鍛えます。</p> <p>① 10:00~11:00 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/8~6/24 ⑤ 4/29・5/6・6/3 ⑥ ¥7,200 全9回</p>
<p>NEW マットピラティス(初中級) (水)</p>  <p>体の柔軟性、筋力、姿勢を改善し、心身のバランスを整えます。呼吸と動きを連動させながら、インナーコアを鍛え、日常生活の質を向上させることを目指します。</p> <p>① 11:15~12:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/8~6/24 ⑤ 4/29・5/6・6/3 ⑥ ¥7,200 全9回</p>	<p>リラクソヨガ (金)</p>  <p>呼吸を意識し、無理なく丁寧に身体を動かしていきます。初心者やシニアの方も安心して参加できます。</p> <p>① 10:00~11:00 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>アクティブヨガ (金)</p>  <p>呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、全身をバランスよく動かします。柔軟性と筋力アップを目指します。初心者の方も大歓迎です。</p> <p>① 11:15~12:15 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>ジャイロキネシス(リハビリクラス) (金)</p>  <p>背骨の歪み、左右差、腰痛、首肩こりなど、リハビリがベースのジャイロキネシスで姿勢、機能改善を目指します。</p> <p>① 14:00~15:00 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>
<p>ジャイロキネシス(実践クラス) (金)</p>  <p>動くヨガと言われるジャイロキネシス！体幹から動いて、美しい姿勢、より良い体作りを目指します。</p> <p>① 15:15~16:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>NEW ZUMBA GOLD (金)</p>  <p>本来のZUMBAに動きの説明が入ることで、初心者の方でも安心して参加できます。</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>ZUMBA(夜) (金)</p>  <p>ダンスとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のプログラムです。明るいうテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。</p> <p>① 20:15~21:15 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/3~6/19 ⑤ 5/5 ⑥ ¥9,600 全12回</p>	<p>手話(入門) (土)</p>  <p>耳が聞こえない人と手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字など基礎を楽しく学びます。</p> <p>① 11:00~12:00 ② 16歳以上 ③ 15名 ④ 4/4~6/27 ⑤ 4/11・5/2・9・6/13 ⑥ ¥7,200 全9回</p>
<p>LesMills BODY COMBAT (土)</p>  <p>格闘技系のパンチ・キック動きと簡単な筋力トレを組み合わせた、ストレス発散、基礎体力向上、体脂肪燃焼を目的とした有酸素運動クラス。</p> <p>① 18:00~18:45 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/4~6/20 ⑤ 4/11・18・25・5/2・9・16・23・30・6/6・13 ⑥ ¥1,800 全2回</p>	<p>ZEROエアロ (土)</p>  <p>エアロビクスの基本的な動きと筋力トレーニングを組み合わせた、基礎体力向上、体脂肪燃焼を目的とした有酸素運動クラス。</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 4/4~6/20 ⑤ 4/11・18・25・5/2・9・16・23・30・6/6・13 ⑥ ¥1,600 全2回</p>	<p>お気軽に お問い合わせください。</p>	

キッズスクール ①時間 ②対象 ③定員 ④日程 ⑤受講料

<p>Jr.フットサル(年中・年長) (月)</p>  <p>遊びを取り入れながらフットサルを通して、スポーツの楽しさを伝えます。</p> <p>① 16:30~17:20 ② 年中・年長 ③ 15名 ④ 4/6~6/29 ⑤ 4/20・27・5/4・11・18・25・6/1・8・15 ⑥ ¥3,600 全4回</p>	<p>Jr.フットサル(1~3年生) (月)</p>  <p>遊びを取り入れながらフットサルの基礎を身に付け、技術を学びます。</p> <p>① 17:30~18:30 ② 小学1~3年生 ③ 20名 ④ 4/6~6/29 ⑤ 4/20・27・5/4・11・18・25・6/1・8・15 ⑥ ¥4,400 全4回</p>	<p>NEW バレエ(年中・年長) (火)</p>  <p>バレエを楽しむ学年・年長さん向けクラスです。音楽に合わせて体を動かしながら、柔軟性やリズム感を育て、基本姿勢や簡単なステップも遊びを交えて丁寧に指導します。</p> <p>① 15:30~16:30 ② 年中・年長 ③ 15名 ④ 4/7~6/16 ⑤ 5/5 ⑥ ¥11,000 全10回</p>	<p>NEW バレエ(1~3年生) (火)</p>  <p>バレエの楽しさや基本を学ぶクラスです。基礎を大切にしながら正しい姿勢やステップを身につけ、音楽に合わせてしなやかに動く力や表現力を育てます。</p> <p>① 16:40~17:40 ② 小学1~3年生 ③ 15名 ④ 4/7~6/16 ⑤ 5/5 ⑥ ¥11,000 全10回</p>
<p>子ども英会話(年中・年長・小1) (水)</p>  <p>ネイティブ講師とのレッスンで本物の英語に触れつつ、理解できるように日本人講師がサポート。アルファベットや体動かすアクティビティ中心のクラス。</p> <p>① 16:00~16:50 ② 年中・年長・小学1年生 ③ 8名 ④ 4/8~6/24 ⑤ 4/29・5/6・6/3 ⑥ ¥18,000 全9回</p>	<p>NEW 子ども英会話(1~3年生) (水)</p>  <p>ネイティブ講師とのレッスンで本物の英語に触れつつ、理解できるように日本人講師がサポート。より単語学習や会話でのコミュニケーションを楽しむクラス。</p> <p>① 17:00~17:50 ② 小学1~3年生 ③ 8名 ④ 4/8~6/24 ⑤ 4/29・5/6・6/3 ⑥ ¥18,000 全9回</p>	<p>チアダンス (木)</p>  <p>リズムに合わせて身体を動かす楽しさとチアダンスの基礎を身に付けます。</p> <p>① 16:50~17:50 ② 小学生 ③ 20名 ④ 4/2~6/18 ⑤ 5/7 ⑥ ¥12,100 全11回</p>	

住友金属鉱山アリーナ青梅

0428-24-7721

ホームページ

Instagram

X

LINE 公式アカウント



青梅市スポーツ施設

@omegym

@omegym

住友金属鉱山アリーナ青梅

★申込方法・確認事項★

- ① 3/16(月)午前9時から「かんたん予約」アプリから先着順に受付します。
※1アカウントにつき、複数の教室申込可 * 同じ教室に2回申込不可
※申込み終了後、現地支払いをご希望の方は、**3/31(火)まで**に直接、住友金属鉱山アリーナ青梅の窓口にてお支払いください。
※期日までに受講料のお支払いが確認できない場合は、**予約は無効**となります。
- ② 電話での申込みはできません。
- ③ お支払いいただいた受講料は返金できません。※参加権利の譲渡不可
- ④ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ⑤ 申込み状況により、休講になる場合があります。

かんたん予約

