

# パートナーズスクール

## 令和5年度 第3期(10~12月)

### エントリースクール

<b>ママのための親子ヨガ (月)</b> 10:00~11:00 10/2~12/25 定員…6組 ※10/9 対象…下記 産後3か月からハイハイまでの乳児と親。ママと赤ちゃんがベアになっておこなうヨガプログラム。スキンシップはもちろん、骨盤調整などのママのエクササイズ効果も期待できます。	<b>ママピラティス (月)</b> 11:15~12:15 10/2~12/25 定員…6名 ※10/9 対象…産後2か月からのママ 産後のママ向けの初心者ピラティスプログラム。3歳までのお子様連れOKなので泣いても大丈夫！家事、育児で凝り固まった心と身体をリフレッシュします。	<b>太極拳 (月)</b> 13:00~14:00 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/2~12/25 定員…30名 ※10/9-11/27 対象…16歳以上 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、変形性膝関節症の症状改善なども期待できます。	<b>バドミントン (月)</b> 13:00~14:30 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/16~12/25 定員…20名 ※11/13,20,27-12/4 対象…16歳以上 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為の教室です。
<b>JAZZリズム (火)</b> 13:00~14:00 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/3~12/26 定員…20名 ※10/31 対象…16歳以上 JAZZの音楽に合わせたダンスエクササイズ。初心者の方でも楽しめます。	<b>骨盤コンディショニング (火)</b> 14:15~15:15 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/3~12/26 定員…20名 ※10/31 対象…16歳以上 骨盤の調整や身体の歪みを整えるエクササイズ。やさしい運動なのでなたでも参加できます。	<b>パワーヨガ (火)</b> 19:00~20:00 10/3~12/26 定員…20名 対象…16歳以上 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でも大歓迎です。	<b>骨盤調整ヨガ (火)</b> 20:15~21:15 10/3~12/26 定員…20名 対象…16歳以上 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。
<b>ボディバランスストレッチ (水)</b> 10:00~11:00 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/11~12/27 定員…20名 ※11/1-12/6 対象…16歳以上 体幹を意識して正しい姿勢を身につけ、バランスを整えるストレッチをおこないます。初めての方でも気軽に参加できる教室です。	<b>コンディショニングバレエ (水)</b> 11:15~12:15 幼児一時預かり有 ※別途料金 10/11~12/27 定員…20名 ※11/1-12/6 対象…16歳以上 椅子を使い、クラシック音楽に合わせてバレエ的な気分を味わいながらエクササイズをおこないます。初心者も大歓迎です。	<b>ヨガ (金)</b> リラクスヨガ 10:00~11:00 幼児一時預かり有 ※別途料金 アクティブヨガ 11:15~12:15 ※別途料金 10/6~12/29 定員…20名 ※11/3 対象…16歳以上 リラクスは、呼吸を意識し、無理なく丁寧に身体を動かしていきます。アクティブは、呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、柔軟性と筋力アップを目指します。	<b>体幹エクササイズ (金)</b> 初級 14:00~15:00 幼児一時預かり有 ※別途料金 中級 15:15~16:15 ※初級のみ 10/6~12/29 定員…20名 ※11/3 対象…16歳以上 初級は身体に負担をかけずにおこなう運動です。中級は体幹を意識し、美しいしなやかなスタイルを目指します。
<b>ZUMBA (金)</b> GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15 10/6~12/29 定員…20名 ※11/3 対象…16歳以上 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、明るい音の音楽に合わせてのエクササイズです。GOLDはZUMBAの動きに説明が入ります。	<b>HIP HOP (土)</b> 11:15~12:15 10/7~12/23 定員…20名 ※10/21 対象…中学生以上 リズムに合わせて身体を動かす楽しさとヒップホップの基礎を身に付けます。	<b>手話 (土)</b> 入門 10:00~11:00 初級 11:15~12:15 10/7~12/23 定員…15名 ※10/28-11/18-12/2 対象…中学生以上 耳が聞こえない人と手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字などの基礎を楽しく学びます。	<b>ご見学 OK</b>  いつでもお気軽にお問合せください

### キッズスクール

<b>Jr.フットサル 年中長クラス (月)</b> 16:30~17:20 10/2~12/25 定員…15名 ※10/9-11/13,20,27-12/4 対象…年中・年長 遊びを取り入れながら、スポーツの楽しさを伝えます。	<b>Jr.フットサル 1~3年生クラス (月)</b> 17:30~18:30 10/2~12/25 定員…20名 ※10/9-11/13,20,27-12/4 対象…小学1~3年生 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。	<b>運動知育 ベビークラス (火)</b> 10:00~11:00 10/3~12/26 定員…10組 ※10/17,31 対象…下記 生後3か月からハイハイまでの乳児と親。ベビーマッサージやダンス、知育あそびを取り入れながら、お子様の「初めてできた！」をサポートします。	<b>チアダンス (木)</b> 16:50~17:50 10/5~12/28 定員…20名 ※10/12-11/23 対象…小学生 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。
<b>幼児体育 (金)</b> 15:30~16:20 10/13~12/15 定員…15名 ※11/3 対象…年中・年長 【カワイ体育教室の専属コーチ】運動遊びを無理なく、楽しみながら指導します。	<b>児童体育 (金)</b> 16:30~17:30 10/13~12/15 定員…15名 ※11/3 対象…小学1~3年生 【カワイ体育教室の専属コーチ】運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。	<b>運動知育 すくすくクラス (土)</b> 10:00~11:00 10/7~12/23 定員…20組 対象…下記 3歳以上から2歳児までの幼児と親。発達にあわせて運動や知育を取り入れ、入園前に身につけた自主性、協調性を養います。	<b>運動知育 わくわくクラス (土)</b> 11:15~12:15 10/7~12/23 定員…15名 対象…下記 3歳以上の未就学児。発達にあわせて運動や知育あそび、集団あそびを取り入れ、思考力、判断力、表現力を育てます。

### KID'S HIP HOP (土)

10:00~11:00 10/7~12/23 定員…20名 ※10/21 対象…小学生 リズムに合わせて身体を動かす楽しさとヒップホップの基礎を身に付けます。
<b>¥7,700/全11回</b>

### 申込方法 \*9/15号広報おうめ記載\*

- 9/16(土)AM9:00から体育館窓口にて先着受付
- ・代理人の申込みは2名まで可
- ・混雑などにより受付時間を早める可能性あり
- 申込用紙に記入の上、受講料をお支払いください。
- 返金、参加権利の譲渡はできません。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 電話でのお申し込みはできません。
- 医師からの運動を許可されている方が対象です。
- 最低参加人数に満たない場合は、休講になる場合があります。

### 住友金属アリーナ青梅

0428-24-7721

ホームページ

Instagram

Twitter

Twitter



青梅市スポーツ施設

omegym

@omegym