

# 住友金属鉱山アリーナ青梅

# 令和7年度第4期

# 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

<h3>ママヨガ (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 産後2か月からのママ 3歳までのお子様連れ可</li> <li>③ 6名</li> <li>④ 1/5~3/30</li> <li>⑤ 1/12・2/23</li> </ul> <p>深い呼吸で体を整えると、ママの肩こり腰痛の改善、骨盤調整も期待できます。</p> <p>⑤ ¥8,800 全11回</p>	<h3>ひきめピラティス (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 11:15~12:15</li> <li>② 産後2か月からのママ 3歳までのお子様連れ可</li> <li>③ 6名</li> <li>④ 1/5~3/30</li> <li>⑤ 1/12・2/23</li> </ul> <p>産後のママ向けの初心者ピラティスプログラム。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体をリフレッシュします。</p> <p>⑤ ¥8,800 全11回</p>	<h3>太極拳 (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 13:00~14:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 30名</li> <li>④ 1/5~3/30</li> <li>⑤ 1/12・2/2・16・23</li> </ul> <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>⑤ ¥5,400 全9回</p>	<h3>バドミントン (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 13:00~14:30</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/5~3/30</li> <li>⑤ 1/12・2/16・23</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全10回</p>
<h3>お気軽エアロ (火)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 13:00~14:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 50名</li> <li>④ 1/6~3/31</li> <li>⑤ 1/27・2/24・3/24</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全10回</p>	<h3>ZUMBA(昼) (火)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 14:15~15:15</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 50名</li> <li>④ 1/6~3/24</li> <li>⑤ 2/4・11・3/4</li> </ul> <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。明るいラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。</p> <p>⑤ ¥7,200 全12回</p>	<h3>パワーヨガ (火)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 19:00~20:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 25名</li> <li>④ 1/6~3/31</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥7,800 全13回</p>	<h3>骨盤調整ヨガ (火)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 20:15~21:15</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 25名</li> <li>④ 1/6~3/31</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥7,800 全13回</p>
<h3>マットピラティス (水)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/14~3/25</li> <li>⑤ 2/4・2/11・3/4・3/18</li> </ul> <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>⑤ ¥4,200 全7回</p>	<h3>手話(入門) (水)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~12:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/14~3/25</li> <li>⑤ 2/4・11・3/4</li> </ul> <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>⑤ ¥8,000 全8回</p>	<h3>リラックスヨガ (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 25名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全6回</p>	<h3>アクティブヨガ (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 11:15~12:15</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 25名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全10回</p>
<h3>ジャイロキネシス(リハビリクラス) (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 14:00~15:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全10回</p>	<h3>ジャイロキネシス(実践クラス) (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 15:15~16:15</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥6,000 全10回</p>	<h3>ZUMBA(夜) (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 19:00~20:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 50名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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。明るいラテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。</p> <p>⑤ ¥6,000 全10回</p>	<h3>HIPHOP (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 11:15~12:15</li> <li>② 中学生以上</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・31・2/14</li> </ul> <p>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。</p> <p>⑤ ¥5,400 全9回</p>
<h3>LesMills BODY COMBAT (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 18:00~18:45</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 50名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・2/14・3/7</li> </ul> <p>格闘技系のパンチ・キック動きと簡単な筋力トレーニングを組み合わせた、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>⑤ ¥6,700 全9回</p>	<h3>ZEROエアロ (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 19:00~20:00</li> <li>② 16歳以上</li> <li>③ 50名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・2/14・3/7</li> </ul> <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>⑤ ¥5,400 全9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

<h3>Jr.フットサル(年中・年長) (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 16:30~17:20</li> <li>② 年中・年長</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/19~3/23</li> <li>⑤ 2/16・23</li> </ul> <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>⑤ ¥6,400 全8回</p>	<h3>Jr.フットサル(1~3年生) (月)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 17:30~18:30</li> <li>② 小学1~3年生</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/19~3/23</li> <li>⑤ 2/16・23</li> </ul> <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>⑤ ¥8,000 全8回</p>	<h3>運動知育(ゆっくりステップクラス) (火)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 1・2・3歳 親子</li> <li>③ 8組</li> <li>④ 1/6~3/31</li> <li>⑤ 2/3</li> </ul> <p>ゆっくり活動を進めるので、苦手な事に取り組みたがらないお子様も安心。少人数なので、成長を温かく見守ることが出来ます。</p> <p>⑤ ¥8,400 全12回</p>	<h3>子ども英会話 (水)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 16:00~16:50</li> <li>② 年中・年長・小学1年生</li> <li>③ 8名</li> <li>④ 1/14~3/25</li> <li>⑤ 2/4・11・3/4</li> </ul> <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</p> <p>⑤ ¥16,000 全8回</p>
<h3>チアダンス (木)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 16:50~17:50</li> <li>② 小学生</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/8~3/26</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <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>⑤ ¥12,000 全12回</p>	<h3>幼児体育 (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 16:00~16:50</li> <li>② 年中・年長</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <p>鉄棒やマット運動など運動遊びを通して無理なく、楽しみながら指導します。</p> <p>⑤ ¥10,000 全10回</p>	<h3>児童体育 (金)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 17:00~18:00</li> <li>② 小学1~3年生</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/9~3/27</li> <li>⑤ 2/13・3/20</li> </ul> <p>運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。</p> <p>⑤ ¥10,000 全10回</p>	<h3>運動知育(5・6歳) (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 5歳以上の未就学児</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・2/14</li> </ul> <p>就学前に、運動の基礎能力を伸ばす。友達とのコミュニケーション、協調性を身につけます。</p> <p>⑤ ¥7,000 全10回</p>
<h3>運動知育(3・4歳) (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 11:15~12:15</li> <li>② 3・4歳</li> <li>③ 15名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・2/14</li> </ul> <p>発達にあわせた運動や知育あそび、集団あそびを取り入れ、思考力、判断力、表現力を育てます。</p> <p>⑤ ¥7,000 全10回</p>	<h3>KID'S HIPHOP (土)</h3>  <ul style="list-style-type: none"> <li>① 10:00~11:00</li> <li>② 小学生</li> <li>③ 20名</li> <li>④ 1/10~3/28</li> <li>⑤ 1/24・31・2/14</li> </ul> <p>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。</p> <p>⑤ ¥6,300 全9回</p>	<p>★申込方法・確認事項★</p> <p>①12/16(火)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、12/29(月)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。</p> <p>②電話での申込みはできません。</p> <p>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</p> <p>④定員になり次第、締め切らせていただきます。</p> <p>⑤申込み状況により、休講になる場合があります。</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