

トレーニングルーム

利用対象は、年齢が高校生相当以上の健康な方です。
中学生は、毎週土・日曜日 15時～17時に利用できます。

当日参加制体操教室

		時 間	
月	ホップステップ体操 9時30分～10時30分 高校生以上	いきいき体操 10時45分～11時45分 65歳以上	
火	はつらつ体操 9時30分～10時30分 50歳以上	シェイプアップ体操 10時45分～11時45分 高校生以上の女性	
木	のびのび体操 14時00分～15時00分 65歳以上	男性のヘルシー体操 15時30分～16時30分 60歳以上の男性 (ご夫婦の参加可)	
金	リフレッシュ体操 9時30分～10時30分 高校生以上の女性	フレッシュアップ体操 10時45分～11時45分 高校生以上の女性	

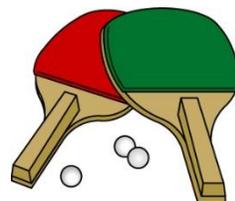
〈総合体育館使用料〉

総合体育館貸切り使用料

名称	区分	午 前	午 後	夜 間	全 日	
		9時～12時	13時～17時	18時～22時	9時～22時	
第1 スポーツ ホール	団 体 貸 切 使 用	全面使用	9,000	12,000	12,000	33,000
		3/4使用	6,750	9,000	9,000	24,750
		1/2使用	4,500	6,000	6,000	16,500
		1/4使用	2,250	3,000	3,000	8,250
第2 スポーツ	使 用	全面使用	1,500	2,000	2,000	5,500
		1/2使用	750	1,000	1,000	2,750
会議室		300	400	400	1,100	
体操教室	大人	1回200円				
個人開放	小人 (小・中学生)	1回50円 回数券500円(11回券綴り)				
	大人	1回200円 回数券2,000円(11回券綴り)				
トレーニング	小人 (中学生)	1回50円 回数券500円(11回券綴り)				
	大人	1回200円 回数券2,000円(11回券綴り)				
		1ヶ月定期券1,600円				

※トレーニングルームは9時～21時30分のフルオープン

最大4時間まで利用可能



住友金属鉱山アリーナ青梅

2019年4月更新



青梅市スポーツ施設運営パートナーズ

ホームページ：<http://www.omesports.net/>

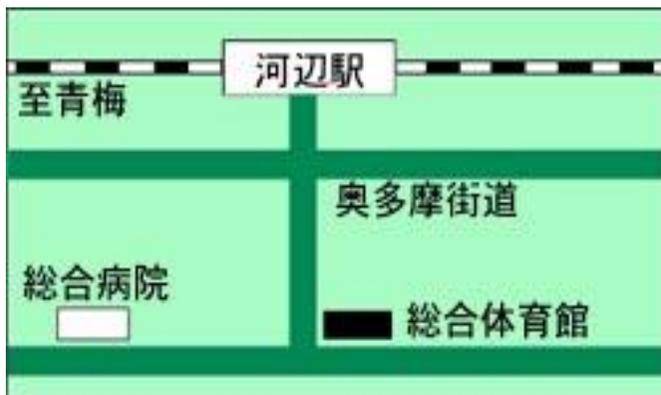
住友金属鉱山アリーナ青梅

[所在地]青梅市河辺町 4-16-1 ☎24-7721

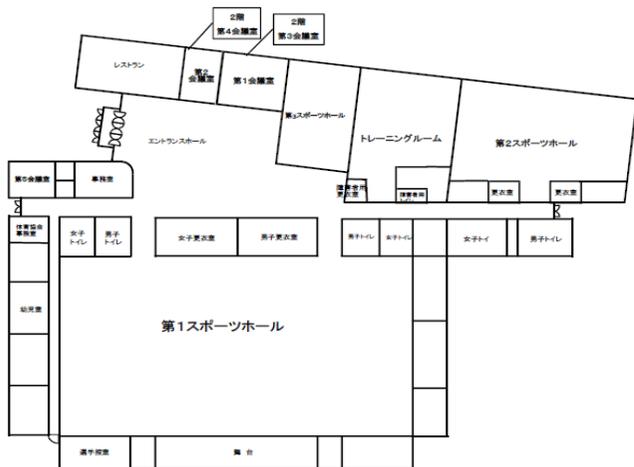
〈利用時間〉午前 9 時～午後 10 時

〈休館日〉毎月第 1 水曜日（この日が祝日の場合は、お問い合わせください。）

12/29～1/3



〈平面図〉



〈設備内容〉

名称	規模	主な利用内容
第1スポーツホール	2,175㎡ (60m×36m)	バレーボール4面、バドミントン12面 バスケットボール2面、テニス3面 観覧席378席
第2スポーツホール	480㎡ (29.8m×15m)	柔道196畳、空手道、剣道、 少林寺拳法、フォークダンス
第3スポーツホール	227㎡	第2トレーニングルームとして 使用します。
トレーニングルーム	268㎡	
ランニングコース	435m	総合体育館外周
会議室	第1	113㎡ 定員 45名
	第2	57㎡ 定員 20名
	第3	89㎡ 定員 35名
	第4	48㎡ 定員 20名
	第5	36㎡ 定員 15名

当施設では、球技や武道などのスポーツだけでなく、レクリエーションなど多目的に利用できます。

団体の貸切使用のほかに、個人でスポーツを楽しむ「個人開放」、健康・体づくりのために「トレーニングルーム」での有酸素運動や筋力トレーニングが利用できます。

ご利用の際は、トレーニングウェア・室内専用シューズが必要です。

団体貸切使用

スポーツホール（第1・第2）、会議室を団体が貸切使用できます。スポーツホールの使用可能日は下表のとおりです。

個人開放

利用者は、小学生以上の方です。

プログラムは下表のとおりです。運動に適した服装と必要な道具は、持参してください。

〈週間プログラム〉

ホール	曜日	月	火	水	木	金	土	日	
スポーツホール 第1	午前	教室	教室	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	バドミントン 卓球	
	午後	団体貸切使用	バレーボール バスケット	バレーボール バスケット	バレーボール バスケット	バレーボール バスケット	バレーボール バスケット	バレーボール バスケット	
	夜間				団体貸切使用		団体貸切使用	団体貸切使用	
スポーツホール 第2	午前	教室	教室	団体貸切使用	団体貸切使用	教室	教室		
	午後	団体貸切使用	団体貸切使用	団体貸切使用	教室	教室	剣道	団体貸切使用	
	夜間	柔道	団体貸切使用 空手	剣道	少林寺拳法 柔道	空手	団体貸切使用	団体貸切使用	
スポーツホール 第3	午前	トレーニングルームとして利用します							
午後	トレーニングルームとして利用します								
夜間	トレーニングルームとして利用します								
トレーニング ルーム	午前	9:00～21:30までフルオープンでご利用できます							
午後	9:00～21:30までフルオープンでご利用できます								
夜間	9:00～21:30までフルオープンでご利用できます								

※午前・・・9:00～12:00 午後・・・13:00～17:00 夜間・・・18:00～21:30

※横線のある曜日については指導員が付きません。

※一週間前までに第1スポーツホールの団体貸切利用に予約が無い場合、一部を卓球・バドミントンの個人開放とします。（指導員無し）

※第1スポーツホールの火曜日午前、木曜日午前午後の教室については、教室開催期間以外は当日の開放種目のみを拡大します。

※大会等により個人開放を中止する場合があります。

※トレーニングルームは、1回の利用は最大4時間までとなります。

※伸縮性のある運動に適した服装（トレーニングウェア等）、室内履きをご用意ください。