

パートナーズスクール 令和7年度 第1期(4~6月)

エントリースクール

マヨガ (月)	ひきしめピラティス (月)	太極拳 (月)	バドミントン (月)
10:00~11:00	11:15~12:15	13:00~14:00 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>	13:00~14:30 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>
4/7~6/30 定員...6名 ⑤5/5 対象...産後2か月からのママ	4/7~6/30 定員...6名 ⑤5/5 対象...産後2か月からのママ	4/7~6/30 定員...30名 ⑤5/5,19 対象...16歳以上	4/7~6/23 定員...20名 ⑤5/5 対象...16歳以上
深い呼吸で体を整えとともに、 ママの肩こり腰痛の改善、骨盤調整も期待できます。	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。	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。	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。
¥9,600/全12回	¥9,600/全12回	¥6,600/全11回	¥6,600/全11回
お気軽エアロ (火)	パワーヨガ (火)	骨盤調整ヨガ (火)	手話 入門 (水)
13:00~14:00 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>	19:00~20:00	20:15~21:15	10:00~12:00 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>
4/1~6/24 定員...50名 ⑤4/29,5/6 対象...16歳以上	4/1~6/24 定員...25名 ⑤4/15,29,5/6 対象...16歳以上	4/1~6/24 定員...25名 ⑤4/15,29,5/6 対象...16歳以上	4/9~6/25 定員...15名 ⑤5/7,6/4 対象...中学生以上
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ピクス 運動。みんなで楽しく身体を動かしましょう。	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。	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。	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。
¥6,600/全11回	¥6,000/全10回	¥6,000/全10回	¥10,000/全10回
リラックスヨガ (金)	アクティブヨガ (金)	ジャイロキネシス リハビリクラス (金)	ジャイロキネシス 実践クラス (金)
10:00~11:00 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>	11:15~12:15 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>	14:00~15:00 <small>幼児-特選有り ※別途料金</small>	15:15~16:15
4/4~6/20 定員...25名 対象...16歳以上	4/4~6/20 定員...25名 対象...16歳以上	4/4~6/20 定員...20名 対象...16歳以上	4/4~6/20 定員...20名 対象...16歳以上
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。	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。	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。	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。
¥7,200/全12回	¥7,200/全12回	¥7,200/全12回	¥7,200/全12回
ZUMBA GOLD (金)	ZUMBA (金)	HIPHOP (土)	LesMills BODY COMBAT (土)
19:00~20:00	20:15~21:15	11:15~12:15	18:00~18:45
4/4~6/27 定員...50名 対象...16歳以上	4/4~6/27 定員...50名 対象...16歳以上	4/5~6/21 定員...20名 ⑤4/26,5/31 対象...中学生以上	4/5~6/28 定員...50名 対象...16歳以上
本来のZUMBAに動きの説明が入ること、 初心者の方でも安心して参加できます。	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。	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。	格闘技系のパンチ・キックの動きと簡単な筋トレを組み合わせ、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。
¥7,800/全13回	¥7,800/全13回	¥6,000/全10回	¥9,100/全13回
ZEROエアロ (土)			
19:00~20:00			
4/5~6/28 定員...50名 対象...16歳以上			
エアロピクスの基本的な動きと筋力トレーニングを組み合わせ、 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。			
¥7,800/全13回			

キッズスクール

Jr.フットサル 年中・年長クラス (月)	Jr.フットサル 1~3年生クラス (月)	運動知育 ベビークラス (火)	チアダンス (木)
16:30~17:20	17:30~18:30	10:00~11:00	16:50~17:50
4/7~6/23 定員...15名 対象...年中・年長	4/7~6/23 定員...20名 対象...小学1~3年生	4/8~6/24 定員...8組 ⑤4/29,5/6 対象...下記	4/3~6/26 定員...20名 対象...小学生
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。	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。	首が座った頃~ヨチヨチ歩きまでの乳児と親を対象に 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。	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。
¥9,600/全12回	¥12,000/全12回	¥7,000/全10回	¥13,000/全13回
幼児体育 (金)	児童体育 (金)	KID'S HIPHOP (土)	運動知育 5・6歳クラス (土)
16:00~16:50	17:00~18:00	10:00~11:00	10:00~11:00
4/11~6/27 定員...15名 対象...年中・年長	4/11~6/27 定員...15名 対象...小学1~3年生	4/5~6/21 定員...20名 ⑤4/26,5/31 対象...小学生	4/12~6/21 定員...15名 ⑤6/14 対象...5歳以上の未就学児
鉄棒やマット運動など遊びを通して無理なく、 楽しみながら指導します。	運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身に付けます。	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。	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力、協調性を身に付けます。
¥12,000/全12回	¥12,000/全12回	¥7,000/全10回	¥7,000/全10回

運動知育3・4歳クラス (土)

11:15~12:15
4/12~6/21 定員...15名 ⑤6/14 対象...3・4歳
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。
¥7,000/全10回

申込方法 *3/15号広報おうめ記載*

- 3/16(日)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。



住友金属鉱山アリーナ青梅

0428-24-7721

ホームページ



青梅市スポーツ施設

Instagram



@omegym

X



@omegym