パートナーズスクール

令和5年度 第4期(1～3月)

エントリースクール

ママのための親子ヨガ（月）
10：00～11：00
1/15～3/25 ㊗2/12・19
定員 … 6組
対象 … 下記
産後3ヵ月からハイハイまでの乳児と親。
ママと赤ちゃんがペ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。
￥7,200／全9回

ママピラティス（月）
11：15～12：15
1/15～3/25 ㊗2/12・19
定員 … 6名
対象 … 産後2ヵ月からのママ
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。
￥7,200／全9回

太極拳（月）
13：00～14：00 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/15～3/25 ㊗2/12・19・26
定員 … 30名
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。
￥4,800／全8回

バドミントン（月）
13：00～14：30 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/15～3/25 ㊗2/12・19
定員 … 20名
対象 … 16歳以上
楽しみながら基礎を身に付けたい初級者
スキルアップしたい中級者の為の教室です。
￥5,400／全9回

JAZZリズム（火）
13：00～14：00 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/9～3/26 ㊗2/20
定員 … 20名
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。
￥6,600／全11回

骨盤コンディショニング（火）
14：15～15：15 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/9～3/26 ㊗2/20
定員 … 20名
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どなたでも参加できます。
￥6,600／全11回

パワーヨガ（火）
19：00～20：00
1/9～3/26 ㊗2/13・20
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、ﾊﾞ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。
￥6,000／全10回

骨盤調整ヨガ（火）
20：15～21：15
1/9～3/26 ㊗2/13・20
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。
￥6,000／全10回

ボディバランスストレッチ（水）
10：00～11：00 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/10～3/27 ㊗2/7・14・21・3/6・20
定員 … 20名
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。
￥4,200／全7回

コンディショニングバレエ（水）
11：15～12：15 幼児一時預かり有 ※別途料金
1/10～3/27 ㊗2/7・14・21・3/6・20
定員 … 20名
対象 … 16歳以上
椅子を使い、クラシック音楽に合わせバレリーナ
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。
￥4,200／全7回

ヨガ（金）
リラックスヨガ 10：00～11：00
アクティブヨガ 11：15～12：15
幼児一時預かり有 ※別途料金
1/5～3/29 ㊗2/16・23
定員 … 20名
対象 … 16歳以上
リラックスは、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。
￥6,600／全11回

体幹エクササイズ（金）
初級 14：00～15：00
中級 15：15～16：15
幼児一時預かり有 ※別途料金 ※初級のみ
1/5～3/29 ㊗2/16・23
定員 … 20名
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、美しくしなやかなスタイルを目指します。
￥6,600／全11回

ZUMBA（金）
ＧＯＬＤ ＺＵＭＢＡ 19：00～20：00
20：15～21：15
1/5～3/29 ㊗2/16・23
定員 … 50名
対象 … 16歳以上
ﾀﾞﾝｽとﾌｨｯﾄﾈｽを融合させた脂肪燃焼のﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑで、明るいﾗﾃﾝの音楽に合わせながらのｴｸｻｻｲｽﾞです。GOLDはZUMBAの動きに説明が入ります。
￥6,600／全11回

HIP HOP（土）
11：15～12：15
1/13～3/30 ㊗2/3・17
定員 … 20名
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。
￥6,000／全10回

手話（土）
入門 10：00～11：00
初級 11：15～12：15
1/6～3/23 ㊗1/13・2/3・17
定員 … 15名
対象 … 中学生以上
耳が聞こえない人と手話で話してみましょう。名前、あいさつ、数字などの基礎を楽しく学びます。
￥5,400／全9回

お気軽に
お問合せください
いつでも
ご見学 OK

キッズスクール

Jr.フットサル 年中長クラス（月）
16：30～17：20
1/15～3/25 ㊗2/12・19
定員 … 15名
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。
￥7,200／全9回

Jr.フットサル 1～3年生クラス（月）
17：30～18：30
1/15～3/25 ㊗2/12・19
定員 … 20名
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。
￥9,000／全9回

運動知育 ベビークラス（火）
10：00～11：00
1/9～3/26 ㊗2/20・3/19
定員 … 10組
対象 … 下記
生後３ヵ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。
￥7,000／全10回

チアダンス（木）
16：50～17：50
1/4～3/28 ㊗なし
定員 … 20名
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。
￥13,000／全13回

幼児体育（金）
15：30～16：20
1/12～3/22 ㊗2/16・23
定員 … 15名
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。
￥9,000／全9回

児童体育（金）
16：30～17：30
1/12～3/22 ㊗2/16・23
定員 … 15名
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。
￥9,000／全9回

運動知育 すくすくクラス（土）
10：00～11：00
1/6～3/30 ㊗2/17
定員 … 20組
対象 … 下記
ヨチヨチ歩きから2歳児までの幼児と親。
発達にあわせた運動や知育を取り入れ、入園前に身につけたい自主性、協調性を養います。
￥8,400／全12回

運動知育 わくわくクラス（土）
11：15～12：15
1/6～3/30 ㊗2/17
定員 … 15名
対象 … 下記
3歳以上の未就学児。
発達に合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。
￥8,400／全12回

KID'S HIP HOP（土）
10：00～11：00
1/13～3/30 ㊗2/3・17
定員 … 20名
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。
￥7,000／全10回

申込方法 ＊12/15号広報おうめ記載＊
- ○12/16(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
青梅市スポーツ施設 ohmegym ohmegym