


パートナーズスクール 令和6年度 第4期(1~3月)

エントリースクール

ママヨガ (月) 10:00~11:00 1/6~3/24 定員...6名 ①1/13-2/17.24-3/31 対象...産後2か月からのママ 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。 ¥7,200/全9回	ひきしめピラティス (月) 11:15~12:15 1/6~3/24 定員...6名 ①1/13-2/17.24-3/31 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。 ¥7,200/全9回	太極拳 (月) 13:00~14:00 幼児-特選あり ※別途料金 1/6~3/31 定員...30名 ①1/13-2/17.24 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。 ¥6,000/全10回	バドミントン (月) 13:00~14:30 幼児-特選あり ※別途料金 1/6~3/31 定員...20名 ①1/13-2/17.24 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ための教室です。 ¥6,000/全10回
お軽エアロ (火) 13:00~14:00 幼児-特選あり ※別途料金 1/7~3/18 定員...50名 ①1/28-2/11.18.25-3/25 対象...16歳以上 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。 ¥4,200/全7回	パワーヨガ (火) 19:00~20:00 1/7~3/25 定員...25名 ②2/11.18 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も大歓迎です。 ¥6,000/全10回	骨盤調整ヨガ (火) 20:15~21:15 1/7~3/25 定員...25名 ②2/11.18 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	手話 入門 (水) 10:00~12:00 幼児-特選あり ※別途料金 1/8~3/26 定員...15名 ①1/29-2/5-3/5 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。 ¥9,000/全9回
リラックスヨガ (金) 10:00~11:00 幼児-特選あり ※別途料金 1/10~3/28 定員...25名 ②2/14 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。 ¥6,600/全11回	アクティブヨガ (金) 11:15~12:15 幼児-特選あり ※別途料金 1/10~3/28 定員...25名 ②2/14 対象...16歳以上 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。 ¥6,600/全11回	ジャイロキネシス リハビリクラス (金) 14:00~15:00 幼児-特選あり ※別途料金 1/10~3/28 定員...20名 ②2/14 対象...16歳以上 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。 ¥6,600/全11回	ジャイロキネシス 実践クラス (金) 15:15~16:15 1/10~3/28 定員...20名 ②2/14 対象...16歳以上 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。 ¥6,600/全11回
ZUMBA GOLD (金) 19:00~20:00 1/10~3/28 定員...50名 ②2/14 対象...16歳以上 本来のZUMBAに動きの説明が入ることで、初心者の方でも安心して参加できます。 ¥6,600/全11回	ZUMBA (金) 20:15~21:15 1/10~3/28 定員...50名 ②2/14 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。 ¥6,600/全11回	HIPHOP (土) 11:15~12:15 1/4~3/29 定員...20名 ②2/1.15 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。 ¥6,600/全11回	LesMills BODY COMBAT (土) 18:00~18:45 2/1~3/29 定員...50名 ②2/15-3/1 対象...16歳以上 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。 ¥4,900/全7回
ZEROエアロ (土) 19:00~20:00 1/4~3/29 定員...50名 ②2/15-3/1 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。 ¥6,600/全11回			

キッズスクール

Jr.フットサル 年中・年長クラス (月) 16:30~17:20 1/20~3/24 定員...15名 ①1/6.13-2/17.24-3/31 対象...年中・年長 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。 ¥6,400/全8回	Jr.フットサル 1~3年生クラス (月) 17:30~18:30 1/20~3/24 定員...20名 ①1/6.13-2/17.24-3/31 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。 ¥8,000/全8回	運動知育 ベビークラス (火) 10:00~11:00 1/7~3/25 定員...8組 ②2/11.18 対象...下記 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。 ¥7,000/全10回	チアダンス (木) 16:50~17:50 1/9~3/27 定員...20名 ③3/20 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。 ¥11,000/全11回
幼児体育 (金) 16:00~16:50 1/10~3/28 定員...15名 ②2/14 対象...年中・年長 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。 ¥11,000/全11回	児童体育 (金) 17:00~18:00 1/10~3/28 定員...15名 ②2/14 対象...小学1~3年生 運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身に付けます。 ¥11,000/全11回	KID'S HIPHOP (土) 10:00~11:00 1/4~3/29 定員...20名 ②2/1.15 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。 ¥7,700/全11回	運動知育 5・6歳クラス (土) 10:00~11:00 1/11~3/29 定員...15名 ②2/15 対象...5歳以上の未就学児 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。 ¥7,700/全11回

運動知育3・4歳クラス (土) 11:15~12:15 1/11~3/29 定員...15名 ②2/15 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。 ¥7,700/全11回	申込方法 *12/15号広報おうち掲載* ○12/16(月)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

