

もっとスポーツを身近に感じる! みんなで気軽に楽しむ! スポーツ施設「住友金属鉾山アリーナ青梅」

令和6年度 第1期 パートナースクール開講 エントリースクール & キッズスクール

指導者 対象 会場 定員 回数 受講料

お申し込み方法

- 3月16日(土)午前9時から住友金属鉾山アリーナ青梅で先着順に受け付けします。(代理人の申込みは、2名まで可能。混雑状況により受付時間を早める可能性有り)
- 窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。
- 電話でのお申し込みはできません。
- お支払いいただいた参加費は返金できません。また、参加権利の譲渡もできません。
- 幼児の一時預かり(1歳以上の未就学児)は有料予約制です。詳しくは住友金属鉾山アリーナ青梅へ直接お問い合わせください。☎0428-24-7721
- 定員になり次第、締め切らせていただきます。

若い方からご年配の方まで しっかり身体を動かせる

ENTRY SCHOOL

ママヨガ

10:00~11:00 4/8~6/24

深い呼吸で体を整えようと、ママの肩こり腰痛の改善、骨盤調整も期待できます。

中島 6名
産後2ヵ月からのママ 10回
(3歳までのお子様連れ可) 8,000円(税込)
幼児室

ひきしめピラティス

11:15~12:15 4/8~6/24

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身体をリフレッシュします。

中島 6名
産後2ヵ月からのママ 10回
(3歳までのお子様連れ可) 8,000円(税込)
幼児室

太極拳

13:00~14:00 4/8~6/24

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、変形性膝関節症の症状の改善なども期待できます。

細淵 30名
16歳以上 10回
第2スポーツホール 6,000円(税込)

バドミントン

13:00~14:30 4/8~6/24

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。

松村・河邊 20名
16歳以上 10回
第1スポーツホール 6,000円(税込)

JAZZリズム

13:00~14:00 4/9~6/25

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。

加来 20名
16歳以上 12回
第2スポーツホール 7,200円(税込)

骨盤コンディショニング

14:15~15:15 4/9~6/25

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。

加来 20名
16歳以上 12回
第2スポーツホール 7,200円(税込)

パワーヨガ

19:00~20:00 4/9~6/25

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。パワーヨガが初めての方も大歓迎です。

谷口 20名
16歳以上 12回
第1会議室 7,200円(税込)

骨盤調整ヨガ

20:15~21:15 4/9~6/25

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。

谷口 20名
16歳以上 12回
第1会議室 7,200円(税込)

ボディバランスストレッチ

10:00~11:00 4/10~6/26

体幹を意識して正しい姿勢を身に付け、バランスを整えるストレッチをおこないます。初めてのかたでも気軽に参加できる教室です。

加来 20名
16歳以上 10回
第1会議室 6,000円(税込)

コンディショニングバレエ

11:15~12:15 4/10~6/26

椅子を使い、クラシック音楽に合わせてバレエ気分を味わいながらエクササイズを行います。初心者も大歓迎です。

加来 20名
16歳以上 10回
第1会議室 6,000円(税込)

リラクックスヨガ

10:00~11:00 4/5~6/21

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。

谷口 20名
16歳以上 11回
第1会議室 6,600円(税込)

アクティブヨガ

11:15~12:15 4/5~6/21

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。

谷口 20名
16歳以上 11回
第1会議室 6,600円(税込)

ジャイロキネシス(リハビリクラス)

14:00~15:00 4/5~6/21

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。

奥澤 20名
16歳以上 11回
第1会議室 6,600円(税込)

ジャイロキネシス(実践クラス)

15:15~16:15 4/5~6/21

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。

奥澤 20名
16歳以上 11回
第1会議室 6,600円(税込)

ZUMBA GOLD

19:00~20:00 4/12~6/28

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。

橋本 50名
16歳以上 11回
第2スポーツホール 6,600円(税込)

ZUMBA

20:15~21:15 4/12~6/28

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。明るいうらたんの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。

橋本 50名
16歳以上 11回
第2スポーツホール 6,600円(税込)

HIPHOP

11:15~12:15 4/6~6/29

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。

森田 20名
中学生以上 11回
第1会議室 6,600円(税込)

ZEROエアロ

19:00~20:00 4/6~6/29

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。

奥澤 50名
16歳以上 13回
第2スポーツホール 7,800円(税込)

手話(入門)

10:00~12:00 4/10~9/25

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。

久保田・吉永 15名
16歳以上 18回
第5会議室 18,000円(税込)

赤ちゃんから小学生まで たのしく学べる

KIDS SCHOOL

Jr.フットサル(年中・年長)

16:30~17:20 4/8~6/24

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。

松浦 15名
年中・年長 10回
第1スポーツホール 8,000円(税込)

Jr.フットサル(1~3年生)

17:30~18:30 4/8~6/24

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。

松浦 20名
小学1~3年生 10回
第1スポーツホール 10,000円(税込)

運動知育(ベビークラス)

10:00~11:00 4/9~6/25

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。

中島 10組
首がすわった頃~3歳未満までの乳児と親 12回
3歳未満のお子様と親 8,400円(税込)
幼児室

チアダンス

16:50~17:50 4/4~6/27

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。

滝島 20名
小学生 13回
第2スポーツホール 13,000円(税込)

運動知育(5,6歳クラス)

10:00~11:00 4/13~6/29

就学前前に、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。

中島 15名
5歳以上の未就学児 12回
第2スポーツホール 8,400円(税込)

運動知育(3,4歳クラス)

11:15~12:15 4/13~6/29

発達にあわせて運動や知育あそび、集団あそびを取り入れ、思考力、判断力、表現力を育てます。

中島 15名
3,4歳 12回
第2スポーツホール 8,400円(税込)

KID'S HIPHOP

10:00~11:00 4/6~6/29

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。

森田 20名
小学生 11回
第1会議室 7,700円(税込)



当日参加教室開催!! 参加費 200円(税込)

レッスン当日にご参加いただける健康体操教室です!!
春から健康体操でリフレッシュしませんか?

ホップステップ 体操 高校生相当以上 9:30~10:30	はつらつ 体操 50歳以上 9:30~10:30	のびのび 体操 65歳以上 14:00~15:00	リフレッシュ 体操 高校生相当以上の女性 9:30~10:30
いきいき 体操 65歳以上 10:45~11:45	シェイプアップ 体操 高校生相当以上の女性 10:45~11:45	男性のヘルシー 体操 60歳以上の男性(夫婦可) 15:30~16:30	フレッシュアップ 体操 高校生相当以上の女性 10:45~11:45

募集要項

- 参加当日、券売機で参加する教室のチケットを購入
- 開始5分以降からの参加はできませんので、時間厳守をお願いします。
- 運動できる服装・室内用シューズ・飲み物・タオルを持参してください。



トレーニングルームが好きな時間に利用できる!

初心者歓迎

指導員が親切丁寧に指導いたします!お気軽にご利用ください!

中学生	一般
1回 50円(税込)	1回 200円(税込)
回数券(11枚) ... 500円(税込)	回数券(11枚) ... 2,000円(税込)
定期券(1ヵ月) ... 1,600円(税込)	

※土・日15:00~17:00のみ

利用時間は1回4時間まで 詳しくは受付までお問い合わせください。

個人開放情報

曜日	月	火	水	木	金	土	日
ホールの利用	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
スパリフト	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
スパリフト	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室

※午前...9:00~12:00 午後...13:00~17:00 夜間...18:00~21:30
※休日のある曜日については指導員が付きません。
※数回に限りありますが、用具の無料貸出もあります。
※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ない場合、一部を卓球・バドミントンの個人開放とします。(ただし、指導員無し)
※大会等により個人開放を中止する場合があります。
※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。

子育て応援! トレーニングルームご利用中やレッスン受講中 などにお子様を一時預かりいたします!

毎月1日から翌月分のご利用日が予約可。
(ただし、ご利用日の2週間前までとする)

開催日 月・火 13:00~15:30
水・金 10:00~12:30、13:00~15:30

料金 幼児一人につき 700円(税込)(2時間半)

対象年齢 満1歳~未就学児までのお子様

詳しくはお問い合わせください。

初回のみ登録書をご記入いただきます

先着5名