

令和2年度第1期

登録制教室参加者募集

住友金属鉱山
アリーナ青梅
0428-24-7721

申込み
 ・3/16(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。混雑等により受付時間を早める可能性有り)
 ・3/15号広報記載・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、締め切ります。・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。

スポーツ教室

太極拳 月曜日 10:00~11:00 4/6~6/29 定員...20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ます。 ￥6,600/全11回		バドミントン 月曜日 13:00~14:30 4/6~6/29 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心者スキルアップしたい中級者の為の教室です。 ￥6,600/全11回		Jr.フットサル 月曜日 4/6~6/29 年中・長 17:30~18:20 1~3年生 18:30~19:30 ☆年中長クラス...定員15名 遊びを取り入れながら、スポーツの楽しさを伝えます。 ☆1~3年生クラス...定員20名 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。 年中長 ￥9,600 1~3年生 ￥12,000 /全12回			
パワーヨガ 火曜日 19:00~20:00 4/7~6/30 定員...25名 対象...16歳以上 太陽礼拝をベースにインナーマッスルを鍛えて体幹強化やダイエット効果も期待できます。 ￥7,200/全12回		骨盤調整ヨガ 火曜日 20:15~21:15 4/7~6/30 定員...25名 対象...16歳以上 骨盤や股関節まわりの筋肉をほぐし、身体のバランスを整え、姿勢改善も期待できます。 ￥7,200/全12回		ボディバランスストレッチ 水曜日 10:00~11:00 <small>初回~随分有り ※別途料金</small> 4/8~6/24 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。初めての方でも気軽に参加できます。 ￥5,400/全9回		ソフエアロビクス 水曜日 11:15~12:15 <small>初回~随分有り ※別途料金</small> 4/8~6/24 定員...20名 対象...16歳以上 初心者でもできるエアロビクスの入門編です。心肺機能向上とシェイプアップを目指します。 ￥5,400/全9回	
Jr.バドミントン 木曜日 4/2~6/18 年中・長 15:30~16:30 1~3年生 16:45~17:45 ☆年中長クラス...定員15名 運動の興味付けやスポーツの楽しさを伝えます。 ☆1~3年生クラス...定員20名 スポーツの楽しさを伝え、技術を身につけます。 年中長 ￥8,000 1~3年生 ￥10,000 /全10回		キアダンス 木曜日 16:45~17:45 4/2~6/25 定員...20名 対象...小学1~3年生 キアダンスを通して、リズムに合わせて身体を動かす楽しさと基礎を身に付けます。 ￥12,000/全12回		Figure8 木曜日 19:00~20:00 4/2~6/25 定員...20名 対象...16歳以上 7種類のランダンスの要素を組み入れた有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れたクラスです。 ￥7,200/全12回		骨盤エクササイズ 木曜日 20:15~21:15 4/2~6/25 定員...25名 対象...16歳以上 シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動です。 ￥7,200/全12回	
ヨガ 金曜日 リラクソヨガ 10:00~11:00 アクティフヨガ 11:15~12:15 4/3~6/26 定員...25名 対象...16歳以上 リラクソは初心者・シニアの方でも安心して参加できアクティフは太陽礼拝をベースにポーズをとり、体幹強化やダイエット効果も期待できます。 ￥7,800/全13回		体幹エクササイズ 金曜日 初級 14:00~15:00 中級 15:15~16:15 4/3~6/26 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、楽しくしなやかなスタイルを目指します。 ￥7,800/全13回		体育 金曜日 4/10~6/26 年中・長 15:50~16:40 1~3年生 16:45~17:45 ◎カワイイ体育教室の専属コーチ◎ ☆年中長クラス...定員15名 運動遊びを無理なく、楽しみながら指導します。 ☆1~3年生クラス...定員15名 運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。 ￥10,000/全10回		ZUMBA 金曜日 GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15 4/3~6/26 定員...20名 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、明るいテンションの音楽に合わせてながらのエクササイズです。GOLDはZUMBAの動きに説明が入ります。 ￥7,800/全13回	
KID'S HIPHOP 土曜日 10:00~11:00 4/4~6/27 定員...20名 対象...小学生 ダンスを通して、リズムに合わせてながら身体を動かす楽しさと基礎を身に付けます。 ￥9,100/全13回		骨盤エクササイズ 土曜日 11:15~12:15 4/4~6/27 定員...25名 対象...16歳以上 シェイプアップを目的に骨盤の調整や身体の歪みを整える運動です。 ￥7,800/全13回		令和2年度第1期 START!! 皆様のご参加お待ちしております◎ もっとスポーツを身近に感じる 「3E」Everybody Easy Enjoy みんなで気軽に楽しむ OSP 青梅市スポーツ施設 運営パートナーズ			
文化教室		手話~入門コース~ 月曜日 13:30~14:30 4/6~6/29 定員...15名 対象...16歳以上 耳が聞こえない人と楽しく手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字などの基礎を学びます。 ￥8,400/全12回 ※時間を変更しました。					

令和2年度第1期

ウインググローバルテニスアカデミー青梅



申込み 3/16(月)から電話にて先着受付(代理人の申込みは2名まで可)・定員になり次第、締め切らせていただきます。
 〒住友金属鉱山アリーナ青梅0428-24-7721または携帯080-3383-8768(コーチ)

期 月曜日 4/6~6/29
 間 土曜日 4/4~6/27

ユースクラス 月曜日 17:30~19:00 土曜日 14:15~15:45 対象...小学4年~中学生 基礎技術をベースにゲームの進め方基礎戦術を学びます。	ジュニアクラス 月曜日 16:30~17:30 土曜日 9:00~10:00 15:45~16:45 対象...小学1~3年生 ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。	中級クラス 月曜日 11:15~12:45 19:15~20:45 土曜日 10:15~11:45 対象...16歳以上 ゲームができる方、ダブルスのフォーメーションの練習など。	初級クラス 月曜日 9:30~11:00 土曜日 12:45~14:15 対象...16歳以上 基本的なショットやフットワークの練習など。
--	---	---	--

●会費※月額です。
 ●ユースクラス...週1 ￥7,480 週2 ￥7,700 ●ジュニアクラス週1 ￥6,380 週2 ￥6,600
 ●初級・中級クラス...週1 ￥7,200 週2 ￥8,100