

# 住友金属鉱山アリーナ青梅 令和3年度第4期

# パートナーズスクール

エントリースクール

住友金属鉱山アリーナ青梅 0428-24-7721

<b>太極拳 (月)</b> 13:00~14:00 1/17~3/28 定員...20名 対象...16歳以上 呼吸を意識したゆっく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。 ¥5,400/全9回	<b>パドミントン (月)</b> 13:00~14:30 1/17~3/28 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。 ¥6,000/全10回	<b>パワーヨガ (火)</b> 19:00~20:00 1/18~3/29 定員...20名 対象...16歳以上 太陽礼拝をベースに流れるようにテンポよくポーズをとり、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。 ¥6,600/全11回	<b>骨盤調整ヨガ (火)</b> 20:15~21:15 1/18~3/29 定員...20名 対象...16歳以上 骨盤や股関節まわりの筋肉をほぐし、身体の骨格バランスを整え、姿勢改善も期待できます。 ¥6,600/全11回	
<b>ボディバランスストレッチ (水)</b> 10:00~11:00 1/12~3/30 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。 ¥5,400/全9回	<b>チェアパレエ-エクササイズ (水)</b> NEW 11:15~12:15 1/12~3/30 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て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。 ¥5,400/全9回	<b>Figure8 (木)</b> 19:00~20:00 1/13~3/31 定員...20名 対象...16歳以上 7種類のテング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	<b>骨盤エクササイズ (木)</b> 20:15~21:15 1/13~3/31 定員...20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	
<b>ヨガ (金)</b> リラックスヨガ 10:00~11:00 アクティブヨガ 11:15~12:15 1/14~3/25 定員...20名 対象...16歳以上 リラックスは初心者・シニアの方でも安心して参加でき、アクティブ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。 ¥6,000/全10回	<b>体幹エクササイズ (金)</b> 初級 14:00~15:00 中級 15:15~16:15 1/14~3/25 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、美しいしなやかなスタイルを目指します。 ¥6,000/全10回	<b>ZUMBA (金)</b> GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15 1/14~3/25 定員...20名 対象...16歳以上 ゴールドとフィットネスを融合させた脂肪燃焼のプログラムで、明るい音の音楽に合わせてのエクササイズです。GOLDはZUMBAの動きに説明が入ります。 ¥5,400/全9回	<b>骨盤エクササイズ (土)</b> 11:15~12:15 1/15~3/26 定員...20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。 ¥6,000/全10回	
<b>手話~入門~ (土)</b> 11:15~12:15 1/15~3/19 定員...20名 対象...中学生以上 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。 ¥5,400/全9回			<b>Jr.フットサル (月)</b> 1/17~3/14 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 ☆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 ¥6,400 1~3年生 ¥8,000 /全8回	<b>エクサバビークラス (火)</b> 13:00~14:00 1/18~3/29 定員...10組 対象...下記 生後3ヶ月~3才歩きまでの乳児と親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「初めてのできた!」をサポートします。 ¥7,700/全11回
<b>エクサバビークラス (火)</b> 14:15~15:15 1/18~3/29 定員...20組 対象...下記 3才歩き~未就園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。 ¥7,700/全11回	<b>エクサバビークラス (火)</b> 15:30~16:30 1/18~3/29 定員...15名 対象...3歳以上の未就学児 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	<b>チアダンス (木)</b> 16:45~17:45 1/13~3/31 定員...20名 対象...小学1~3年生 チアダンスを通して、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	<b>Jr.パドミントン (木)</b> 年中・長 15:30~16:30 1~3年生 16:45~17:45 当面の間 <h2 style="text-align: center;">休講</h2>	
<b>体育 (金)</b> 1/14~3/11 年中・長 15:50~16:40 1~3年生 16:45~17:45 ●カワ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。 ¥8,000/全8回	<b>KID'S HIPHOP (土)</b> 10:00~11:00 1/15~3/26 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	<b>親子手話~入門~ (土)</b> 10:00~11:00 1/15~3/19 定員...10組 対象...小学生と親 耳が聞こえない人と手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字などの基礎を親子で楽しく学びます。 ¥6,300/全9回	一申込方法一 ・12/16(木)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。 ・12/15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。	

## 令和3年度 第4期 ウィンターバドミントンアカデミー-青梅

・12/16(木)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 またはコーチ 080-3383-8768

クラス	時間	定員	料金/月額		対象	クラス	時間	定員	料金/月額		対象
			週1回コース	週2回コース					週1回コース	週2回コース	
初級	(月) 9:30~11:00	各8名	7,200円 税込	8,100円 税込	テニス未経験者を含むテニスビギナーのクラス テニスを楽しむための各ショットの基本を練習します。	ジュニア	(月) 16:10~17:10	各8名	6,380円 税込	6,600円 税込	小学生低学年クラス ラケットとボールに慣れるよう楽しく学びます。
	(月) 19:30~21:00						(月) 17:10~18:10				
	(土) 12:45~14:15						(土) 9:00~10:00				
中級	(月) 11:15~12:45	各8名	7,200円 税込	8,100円 税込	初級クラスのレベルをクリアしたテニス経験者のクラス ダブルを楽しめる事が出来るテクニックを有し、更なるレベルアップの練習をします。	ユース	(土) 15:45~16:45	各8名	7,150円 税込	7,370円 税込	小学生高学年以上クラス 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。
	(土) 10:15~11:45						(月) 18:10~19:30				
							(土) 14:20~15:40				