

住友金属鉱山アリーナ青梅

令和8年度第3期 パートナーズスクール

エントリースクール ①時間 ②対象 ③定員 ④日程 ⑤受講料

<p>NEW ママヨガ (月)</p> <p>① 10:00~11:00 ② 産後2か月からのママ 3歳までのお子様連れ可 ③ 6名 ④ 10/5~12/28 ⑤ 10/12・11/16・23 ¥8,000 全10回</p> <p>深い呼吸で体を整え、ママの肩こり腰痛の改善、骨盤調整も期待できます。</p>	<p>NEW ママピラティス (月)</p> <p>① 11:15~12:15 ② 産後2か月からのママ 3歳までのお子様連れ可 ③ 6名 ④ 10/5~12/28 ⑤ 10/12・11/16・23 ¥8,000 全10回</p> <p>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、育児で疲れた心と体をリフレッシュします。</p>	<p>太極拳(中級) (月)</p> <p>① 13:00~14:00 ② 16歳以上 ③ 25名 ④ 10/5~12/28 ⑤ 10/12・11/16・23 ¥8,000 全10回</p> <p>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、変形性膝関節症の改善なども期待できます。</p>	<p>太極拳(入門) (月)</p> <p>① 14:15~15:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/5~12/28 ⑤ 10/12・11/16・23 ¥8,000 全10回</p> <p>初めての方対象とした太極拳の基本動作を学ぶクラスです。呼吸を意識し、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、変形性膝関節症の改善なども期待できます。</p>
<p>バドミントン (月)</p> <p>① 13:00~14:30 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/5~12/28 ⑤ 10/12・26 ¥4,800 全6回</p> <p>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。</p>	<p>お気軽エアロ (火)</p> <p>① 13:15~14:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 11/3・17 ¥6,000 全10回</p> <p>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ビクス運動。みんなで楽しく身体を動かしましょう。</p>	<p>ZUMBA®(昼) (火)</p> <p>① 14:15~15:15 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 11/3・17 ¥8,000 全10回</p> <p>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。</p>	<p>パワーヨガ (火)</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 11/3・17 ¥8,000 全10回</p> <p>呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、バランスよく身体を動かします。初めての方も大歓迎です。</p>
<p>骨盤調整ヨガ (火)</p> <p>① 20:15~21:15 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 10/12・26 ¥8,000 全10回</p> <p>骨盤を中心に、体の歪みを整えながら1日の疲れを癒やします。初心者の方も参加できます。</p>	<p>マットピラティス(入門) (水)</p> <p>① 10:00~11:00 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/14~12/23 ⑤ 11/4・18・12/2 ¥6,400 全8回</p> <p>初めての方対象とした、ピラティスの基本動作を学ぶクラス。心身のバランスを整え、呼吸と動きを連動させながら、インナーマッスルを鍛えます。</p>	<p>マットピラティス(初中級) (水)</p> <p>① 11:15~12:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/14~12/23 ⑤ 11/4・18・12/2 ¥6,400 全8回</p> <p>体の柔軟性、筋力、姿勢を改善し、心身のバランスを整えます。呼吸と動きを連動させながら、インナーコアを鍛え、日常生活の質を向上させることを目指します。</p>	<p>NEW ナイトピラティス (木)</p> <p>① 19:30~20:30 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/1~12/24 ⑤ 11/18 ¥9,600 全12回</p> <p>初めての方対象とした、ピラティスの基本動作を学ぶクラス。心身のバランスを整え、呼吸と動きを連動させながら、インナーマッスルを鍛えます。</p>
<p>リラクソヨガ (金)</p> <p>① 10:00~11:00 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30・11/13 ¥8,800 全11回</p> <p>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。</p>	<p>アクティブヨガ (金)</p> <p>① 11:15~12:15 ② 16歳以上 ③ 26名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30・11/13 ¥8,800 全11回</p> <p>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。</p>	<p>ジャイロキネシス(リハビリクラス) (金)</p> <p>① 14:00~15:00 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30・11/13 ¥8,800 全11回</p> <p>肩の痛み、左右差、腰痛、首肩こりなど、リハビリ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。</p>	<p>ジャイロキネシス(実践クラス) (金)</p> <p>① 15:15~16:15 ② 16歳以上 ③ 20名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30・11/13 ¥8,800 全11回</p> <p>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。</p>
<p>ZUMBA GOLD® (金)</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30 ¥9,600 全12回</p> <p>本来のZUMBA A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。</p>	<p>ZUMBA®(夜) (金)</p> <p>① 20:15~21:15 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/2~12/25 ⑤ 10/30 ¥9,600 全12回</p> <p>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。</p>	<p>手話(入門) (土)</p> <p>① 11:00~12:00 ② 16歳以上 ③ 15名 ④ 10/3~12/19 ⑤ 10/17・31・11/21 ¥7,200 全9回</p> <p>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。</p>	<p>LesMills BODY COMBAT (土)</p> <p>① 18:00~18:45 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/3~12/26 ⑤ 10/31・11/21・28 ¥6,300 全7回</p> <p>格闘技系のウチ・キック動きと簡単な筋力トレーニングを組み合わせた、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。</p>
<p>ZEROエアロ (土)</p> <p>① 19:00~20:00 ② 16歳以上 ③ 50名 ④ 10/3~12/26 ⑤ 10/31・11/21・28 ¥5,600 全7回</p> <p>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。</p>			

キッズスクール ①時間 ②対象 ③定員 ④日程 ⑤受講料

<p>Jr.フットサル(年中・年長) (月)</p> <p>① 16:30~17:20 ② 年中・年長 ※年少要相談 ③ 15名 ※最少催行人数2名 ④ 10/5~12/21 ⑤ 10/12・11/16・23・30 ¥5,400 全6回</p> <p>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。</p>	<p>Jr.フットサル(1~3年生) (月)</p> <p>① 17:30~18:30 ② 小学1~3年生 ③ 20名 ④ 10/5~12/21 ⑤ 10/12・11/16・23・30 ¥6,600 全6回</p> <p>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。</p>	<p>バレエ(年中・年長) (火)</p> <p>① 15:30~16:30 ② 年中・年長 ③ 15名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 11/3・17 ¥11,000 全10回</p> <p>バレエを楽しく学ぶ年中・年長さん向けクラスです。音楽に合わせて体を動かしながら、柔軟性やリズム感を育て、基本姿勢や簡単なステップも遊びを交えて丁寧に指導します。</p>	<p>バレエ(1~3年生) (火)</p> <p>① 16:40~17:40 ② 小学1~3年生 ③ 15名 ④ 10/6~12/22 ⑤ 11/3・17 ¥11,000 全10回</p> <p>バレエの楽しさや基本を学ぶクラスです。基礎を大切にしながら正しい姿勢やステップを身につけるには、音楽に合わせていかに動きや表現力を育てます。</p>
<p>チアダンス (木)</p> <p>① 16:50~17:50 ② 小学生 ③ 20名 ④ 10/1~12/24 ⑤ 11/18 ¥13,200 全12回</p> <p>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。</p>	<p>子ども英会話 (金)</p> <p>① 15:55~16:55 ② 小学校低学年程度 ③ 6名 ④ 10/2~12/18 ⑤ 10/30 ¥22,000 全11回</p> <p>ネイティブ講師とのレッスンで本物の英語に触れつつ、理解できるように日本人講師がサポート。英語で伝える喜びを体験しながら、英語がだんだん好きになる。</p>	<p>幼児体育 (金)</p> <p>① 16:00~16:50 ② 年少・年中・年長 ③ 15名 ④ 10/2~12/11 ⑤ 10/30 ¥11,000 全10回</p> <p>鉄棒やマット運動など運動遊びを通して無理なく、楽しみながら指導します。</p>	<p>児童体育 (金)</p> <p>① 17:00~18:00 ② 小学1~3年生 ③ 15名 ④ 10/2~12/11 ⑤ 10/30 ¥11,000 全10回</p> <p>運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身に付けます。</p>
<p>目とカラダの体操教室(5・6歳) (土)</p> <p>NEW ① 10:00~11:00 ② 5歳以上の未就学児 ③ 15名 ④ 10/10~12/26 ⑤ 10/31・11/14・12/19 ¥9,900 全9回</p> <p>運動とビジョントレーニングを通して、「見る力・考える力・動く力」を高め、運動能力と、集中力の基礎をバランスよく育みます。</p>	<p>目とカラダの体操教室(3・4歳) (土)</p> <p>NEW ① 11:15~12:15 ② 3・4歳 ③ 15組 ④ 10/10~12/26 ⑤ 10/31・11/14・12/19 ¥9,900 全9回</p> <p>運動と、ビジョントレーニングを通して、「見る力・考える力・動く力」を楽しく育み、運動が大好きになる土台づくりをします。</p>		

住友金属鉱山アリーナ青梅

0428-24-77

ホームページ

Instagram

X

LINE 公式アカウント



青梅市スポーツ施設

@omegym

@omegym

住友金属鉱山アリーナ青梅

★申込方法・確認事項★

- ①9/16(水)午前9時から「かんたん予約」アプリから先着順に受付します。
※1アカウントにつき、複数の教室申込可 * 同じ教室に2回申込不可
※申込み終了後、現地支払いをご希望の方は、9/30(水)までに直接、住友金属鉱山アリーナ青梅の窓口にてお支払いください。
※期日までに受講料のお支払いが確認できない場合は、予約は無効となります。
- ②電話での申込みはできません。
- ③お支払いいただいた受講料は返金できません。※参加権利の譲渡不可
- ④申込み状況により、休講になる場合があります。

かんたん予約

