

住友金属鉱山アリーナ青梅
令和4年度第4期

パートナーズスクール

ママヨガ (月) 11:15~12:15 1/16~3/27 定員...6名 対象...産後2カ月からのママ 産後のママ向けの初心者ヨガプログラム。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ヨガとママ同士のコミュニティでリフレッシュします。 ¥10,000/全10回	太極拳 (月) 13:00~14:00 1/16~3/27 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、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	パドミントン (月) 13:00~14:30 1/16~3/27 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ための教室です。 ¥6,000/全10回	パワーヨガ (火) 19:00~20:00 1/10~3/28 定員...20名 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。 ¥5,400/全9回
骨盤調整ヨガ (火) 20:15~21:15 1/10~3/28 定員...20名 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。 ¥5,400/全9回	ポテンシャルストレッチ (水) 10:00~11:00 1/11~3/29 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。初めての方も気軽に参加できる教室です。 ¥4,800/全8回	エンディングヨガパレ (水) 11:15~12:15 1/11~3/29 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イ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。 ¥4,800/全8回	Figure8 (木) 19:00~20:00 1/5~3/30 定員...20名 対象...16歳以上 7種類のラング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。 ¥6,600/全11回
骨盤エクササイズ (木) 20:15~21:15 1/5~3/30 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。 ¥6,600/全11回	ヨガ (金) 10:00~11:00 11:15~12:15 1/6~3/31 定員...20名 対象...16歳以上 リラックスは、呼吸を意識し、無理なく丁寧に身体を動かしていきます。アクティブは、呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、柔軟性と筋力アップを目指します。 ¥7,200/全12回	体幹エクササイズ (金) 14:00~15:00 15:15~16:15 1/6~3/31 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、美しくしなやかなスタイルを目指します。 ¥7,200/全12回	ZUMBA (金) GOLD 19:00~20:00 ZUMBA 20:15~21:15 1/6~3/31 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のエクササイズです。GOLDはZUMBAの動きに説明が入ります。 ¥7,200/全12回

手話~入門~ (土) 11:15~12:15 1/7~3/25 定員...15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
--

申込開始
12月16日(金)

住友金属鉱山アリーナ青梅
☎0428-24-7721

ベビーヨガ (月) 10:00~11:00 1/16~3/27 定員...6組 対象...下記 生後2カ月から11ヶ月までの乳児と親。ママと赤ちゃんがペアになっておこなうヨガプログラム。ストレッチはもちろん、骨盤調整などのママヨガ効果も期待できます。 ¥10,000/全10回	Jr.フットサル (月) 17:30~18:20 18:30~19:30 1/16~3/20 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、スポーツの楽しさを伝えます。 年中年長 ¥6,400 1~3年生 ¥8,000 /全8回	エンタメ ベビークラス (火) 13:00~14:00 1/10~3/28 定員...10組 対象...下記 生後3カ月~1歳7ヶ月までの乳児と親 マナーやダンス、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	エンタメ すくすくクラス (火) 14:15~15:15 1/10~3/28 定員...20組 対象...下記 1歳7ヶ月~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。 ¥7,000/全10回
エンタメ わくわくクラス (火) 15:30~16:30 1/10~3/28 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。 ¥7,000/全10回	チアダンス (木) 17:00~18:00 1/5~3/30 定員...20名 対象...小学生 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	Jr.パドミントン (木) 15:30~16:30 16:45~17:45 1/13~3/17 年中・長 15:30~16:20 1~3年生 16:30~17:30 ●カワイイ体育教室の専属コーチ● ☆年中長クラス...定員15名 ☆1~3年生クラス...定員15名 運動遊びを無理なく、楽しみながら指導します。 運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。 ¥9,000/全9回	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">休講</p>

KID'S HIPHOP (土) 10:00~11:00 1/7~3/25 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

親子手話~入門~ (土) 10:00~11:00 1/7~3/25 定員...8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
--

申込み方法 ○12/16(金)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。 ○電話でのお申し込みはできません。 ○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。	*12/15号広報おうちめ記載*
--	-------------------------