

住友金属鉱山アリーナ

青梅まつり

3/8日

9:00～21:30

無料

※一部有料があります。

●室内シューズ・運動できる服装をお持ちください

●お子さま参加可能

協賛

住友金属鉱山

SUMITOMO METAL MINING

カネパッケージ株式会社

KANEPACKAGE CO., LTD.

河辺温泉

梅の湯

株式会社 ユカ

住友金属鉱山アリーナ青梅

住友金属鉱山アリーナ青梅

(青梅市総合体育館)

TEL0428-24-7721

〒198-0036東京都青梅市河辺町4-16-1

[開館時間] 8:30～22:00(窓口受付時間21:30まで)

[休館日] 毎月第一水曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

※第1水曜日が祝休日の場合は翌日を休館日とし、その翌日が祝休日の場合は翌週水曜日が休館となります。

●詳細はWEBでもチェックできます!

住友金属鉱山アリーナ青梅

検索

毎日情報更新中!フォローしてください。

website

X

instagram

第1スポーツホール

① 午前の部
オープニング
セレモニー

チアダンス教室のこども達が日頃の練習の成果を発表。

対象 スクール参加者

時間 9:50～

② 午後の部
オープニング
セレモニー

HIPHOP教室のこども達が日頃の練習の成果を発表。

対象 スクール参加者

時間 12:50～

③ 親子向け
野球体験イベント

埼玉西武ライオンズ協力

ライオンズベースボールアカデミーコーチが、誰でも楽しく参加できるベースボール型のスポーツイベントを実施いたします。身体を動かす楽しさを体験して、スポーツをはじめのきっかけにしましょう。

対象 年長～小学2年生と保護者(1名)

事前予約制

時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00

埼玉西武ライオンズ協力
イベントのご案内
2/16(月)午前9時～受付開始

QRコードからお申込みください。

④ フラッグハント協会
FLAG HUNT シューティング
スポーツ

障害物を対称に配置したフィールドで、相手チームのプレイヤーを光線銃で射撃し排除しながら、相手陣地のフラッグ奪取を目指します。初めての方でも楽しめます。

対象 5歳以上～成人 持ち物 帽子(キャップ)

時間 午前 10:00～12:00 午後 13:00～16:00

当日参加制

第1スポーツホール

⑤ わくわく! キッズパーク

住友金属鉱山株式会社
プレゼント!!
巨大ふわふわトランポリン!!

対象 幼児以上

時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～16:00

⑥ わくわく! キッズパーク

カネパッケージ株式会社
プレゼント!!
巨大オセロで白黒対決!

対象 幼児以上

時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～16:00

⑦ わくわく! キッズパーク

カネパッケージ株式会社
プレゼント!!
段ボールでバスケットボール? 3ポイントシュートを決めよう!

対象 幼児以上

時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～16:00

⑧ わくわく! キッズパーク

チャンバラ対決!
楽しくカラダを動かして
ストレス発散!!

対象 幼児以上

時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～16:00

⑨ 太極拳
細測

呼吸を意識した動作で
足腰の筋力やバランス
感覚を養います。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 9:30～10:15

⑩ 春の
デトックスYOGA
谷口

カラダを温め、自律神経を整えて基礎代謝を上げるヨガプログラム。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 10:30～11:15

⑪ マットピラティス
(初級)
MASAE

背骨のゆがみやカラダの左右差を整え、姿勢や機能改善を目指します。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 11:30～12:15

⑫ 親子HIPHOP
ダンス体験
MOCO

親子で参加できる
HIPHOPダンス教室!
楽しく音楽に合わせて
踊りましょう!

対象 幼児～小学生と保護者

時間 13:30～14:15

第2スポーツホール

⑬ ZUMBA
パーティー
末金 & あず

ラテン音楽に合わせて
ダンスとフィットネスを
融合させた脂肪燃焼プログラム。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 14:30～15:15

⑭ 格闘技
エクササイズ
奥墨

音楽に合わせて動く
パンチやキックを組み合わせた、有酸素格闘技系プログラム。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 15:30～16:15

⑮ ZERO
エアロ
奥墨

シンプルなエアロビクスの動きを取り入れた有酸素&脂肪燃焼プログラム。

対象 高校生相当以上

定員 50名

時間 16:30～17:15

⑯ チアダンス
体験
滝島

リズムに合わせてカラダを動かす楽しさを体験! チアダンスを体験してみよう! はじめての方でもお気軽にご参加ください。

対象 年長～小学6年生

定員 20名

時間 10:30～11:15

⑰ 伸び伸び楽々
ストレッチ
小野沢

凝り固まった関節を、スムーズに動くカラダに変化させます! 是非、この機会にご参加ください! 初心者もお気軽に参加いただけます。

対象 高校生相当以上

定員 20名

時間 11:30～12:15

⑱ 春の
縁日コーナー

射的・スーパーボール
すくい・輪投げなど

対象 来場者

料金 1回 100円(税込)
6回券 500円(税込)

時間 13:00～16:00

⑲ ～ひみつの
風船部屋～

当日は、風船がいっぱいのお部屋に変身!! おもいっきりみんなで遊ぼう!!

対象 幼児以上

時間 午前 10:00～12:00
午後 13:00～16:00

⑳ 飲食
スペース

飲食スペースになります。
お昼はキッチンカーで
購入して休憩しましょう。

対象 来場者

時間 10:00～17:00

第2会議室

第3会議室

第5会議室

トレーニングルーム

ロビー

物販

第5会議室

⑳ 手話(入門)

これから手話を始めたい方向けの体験クラス。

対象 中学生相当以上

定員 10名

時間 10:00～10:45

トレーニングルーム

⑳ トレーニング
ルーム

無料開放
(お一人
4時間まで)

対象 高校生相当以上

時間 9:00～21:30

ロビー

⑳ PRブース

青梅市観光協会
観光案内コーナーの設置

河辺温泉梅の湯
案内コーナーの設置

青梅市
吉川英治記念館
展示パネル、ノベルティ
プレゼントなど

時間 10:00～17:00

ロビー

⑳ 物販

JA西東京かすみ
直売センター
地元農作物の販売

入間市博物館ALIT
コマ相撲体験、
狭山茶振舞いなど

時間 10:00～17:00

屋外エントランス

⑳ 子供限定
特別イベント

① 駄菓子つかみとり
料金 100円(税込)
※駄菓子つかみ取りは
なくなり次第終了。

② 謎解きラリーゲーム

時間 10:00～16:00

⑳ ガラガラ
抽選会

スタンプラリー方式で
スタンプが3つ集まったら
応募できます。
※最大2回まで

時間 13:00～16:00

※賞品がなくなり次第
終了になります。

⑳ エクストリーム
スポーツ

当日は、青梅エクストリームスポーツパークのスタッフが来場! 迫力満点のデモンストレーションと、初心者でも安心して参加できるBMX体験会等を行います。

対象 幼児以上

時間 11:00～15:00

⑳ キッチンカー

kitchen car Yasu
おいしいクレープ
チョコバナナ等の販売

キッチン・すまいる
唐揚げ・フリフリポテト
肉巻きおにぎり・揚げたこ焼き等

卵 道
だしき玉子・東京茶碗蒸し・卵道プリン等

UMITケババ
ケババ・アメリカンロングポテト等

The 鉄板焼 はれのひ
お好み焼き

時間 10:00～17:00

青梅まつり 時間表

9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30

① オープニングセレモニー 9:50～

② オープニングセレモニー 12:50～

③ 埼玉西武ライオンズ協力
ベースボール型スポーツイベント 10:00～12:00

④ フラッグハント協会
FLAG HUNT シューティングスポーツ 10:00～12:00

⑤ ～⑧ キッズパーク
【午前の部】
10:00～12:00

⑥ 太極拳 9:30～10:15

⑦ 春のデトックスYOGA 10:30～11:15

⑧ マットピラティス(初級) 11:30～12:15

⑨ 親子HIPHOPダンス体験 13:30～14:15

⑩ ZUMBAパーティー 14:30～15:15

⑪ 格闘技エクササイズ 15:30～16:15

⑫ ZEROエアロ 16:30～17:15

⑬ チアダンス体験 10:30～11:15

⑭ 伸び伸び楽々ストレッチ 11:30～12:15

⑮ 春の縁日コーナー 13:00～16:00

⑯ ～ひみつの風船部屋～ 10:00～12:00

⑰ 飲食スペース 10:00～17:00

⑱ 手話(入門) 10:00～10:45

⑲ トレーニングルーム 9:00～21:30

⑳ PRブース 10:00～17:00

㉑ 物販 10:00～17:00

㉒ 子供限定特別イベント 10:00～16:00

㉓ ガラガラ抽選会 13:00～16:00

㉔ エクストリームスポーツ 11:00～15:00

㉕ キッチンカー 10:00～17:00

物販 ※商品が無くなり次第終了します。 ※予告なく出店を見合わせる場合があります。

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8年 第1期

パートナーズスクール開講 予定

エントリースクール & キッズスクール

詳しくは
右記QRコードにて
ご確認ください。

▲指導者 B 対象 C 会場 D 定員



お申し込み方法

- ①3月16日(月)午前9時からインターネットから先着順に受け付けします。
(1アカウントにつき、1名様まで申込可・複数のスクール申込可)
- ②電話でのお申し込みはできません。
- ③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。
- ④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
- ⑤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

エントリースクール



ZUMBA(昼)

※14:15～15:15

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。明るいうテンの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。

▲末金 C 第2SH
B 16歳以上 D 50名

手話(入門)

※10:00～12:00

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、金田 C 第5会議室
B 16歳以上 D 15名

NEW ZUMBA GOLD

※19:00～20:00

本来のZUMBA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。

▲あず C 第2SH
B 16歳以上 D 50名

赤ちゃんから小学生まで
たのしく学べる

KIDS SCHOOL

キッズスクール



子ども英会話

※16:00～16:50、17:00～17:50

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。

▲ネイティブ講師、滝島 C 第5会議室
B 年中～小2 D 各8名

NEW 太極拳(中級)

※13:00～14:00

初めての方を対象とした太極拳の基本動作を学ぶクラス。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。

▲細淵 C 第2SH
B 16歳以上 D 20名

パワーヨガ

※19:00～20:00

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でも大歓迎です。

▲谷口 C 第1会議室
B 16歳以上 D 25名



NEW 太極拳(入門)

※14:15～15:15

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。

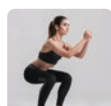
▲細淵 C 第2SH
B 16歳以上 D 20名

骨盤調整ヨガ

※20:15～21:15

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。初心者の方でも参加できます。

▲谷口 C 第1会議室
B 16歳以上 D 25名

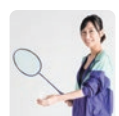


バドミントン

※13:00～14:30

バドミントンを楽しみながら基礎を身に付けたい初級者。スキルアップしたい中級者のための教室です。

▲松村、河邊 C 第1SH
B 16歳以上 D 20名



マットピラティス(入門)

※10:00～11:00

初めての方を対象とした、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、インナーコアを鍛えます。

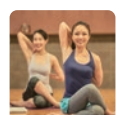
▲MASAE C 第1会議室
B 16歳以上 D 20名

ジャイロキネシス(リハビリクラス)

※14:00～15:00

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 C 第1会議室
B 16歳以上 D 20名



お気軽エアロ

※13:00～14:00

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。

▲奥墨 C 第2SH
B 16歳以上 D 50名

NEW マットピラティス(初中級)

※11:15～12:15

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。

▲MASAE C 第1会議室
B 16歳以上 D 20名

ジャイロキネシス(実践クラス)

※15:15～16:15

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 C 第1会議室
B 16歳以上 D 20名



ZEROエアロ

※19:00～20:00

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。

▲奥墨 C 第2SH
B 16歳以上 D 50名



個人開放情報

ホール	曜日	月	火	水	木	金	土	日
スポーツホール	午前		教室	バレーボール	卓球	バドミントン	バレーボール	バレーボール
	午後	教室	団体貸切使用	バレーボール	卓球	バドミントン	バレーボール	バレーボール
	夜間		バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
スポーツホール	午前	教室	教室	団体貸切使用	団体貸切使用	教室	教室	団体貸切使用
	午後	教室	教室	教室	教室	教室	剣道	団体貸切使用
	夜間	柔道	団体貸切使用	空手	剣道	空手	柔道	空手

※午前…9:00～12:00 午後…13:00～17:00 夜間…18:00～21:30

※横線のある種目については指導員が付きません。

※数に限りはありますが、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無い場合、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。



室内シューズ・運動できる服装をお持ちください。

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?

月 ホップステップ体操

高校生相当以上
9:30～10:30

月 いきいき体操

65歳以上
10:45～11:45

火 はつらつ体操

50歳以上
9:30～10:30

火 シェイプアップ体操

高校生相当以上の女性
10:45～11:45

木 のびのび体操

65歳以上
14:00～15:00

木 男性のヘルシー体操

60歳以上の男性(夫婦可)
15:30～16:30

金 リフレッシュ体操

高校生相当以上の女性
9:30～10:30

金 フレッシュアップ体操

高校生相当以上の女性
10:45～11:45

参加方法

- 参加当日、券売機で教室のチケットを購入してください。
- 開始5分以降の参加はできません。
- 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

Training Room

スタッフが親切丁寧にサポートします!
お気軽にご利用ください!

中学生

1回 50円(税込)

回数券(11枚) 500円(税込)

※土・日15:00～17:00のみ

一般

1回 200円(税込)

回数券(11枚) 2,000円(税込)

定期券(1ヵ月) 1,600円(税込)

利用時間 9:00～21:30
(最終入場 21:00)

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。