

レッスン無料体験開催!!

お年寄りから小さなお子様まで
体験していただけます!!

3/13
(日)



体育館で
開催している
レッスンが
**無料で
受け放題!**

ZUMBAやヨガ、太極拳から、
フットサルやソフトテニス、
親子で参加できる音楽遊びまで
多彩な教室がラインナップ!
ぜひ、ご参加ください!!



3/13(日)9:30~ レッスン開始!

※当施設にて参加チケット配布中(先着順)
※定員に達した教室から受付を終了致します。

詳しくは裏面をご覧ください。

SPRING IS COMING!

春だ! さあ、動きだそう!



球技や武道などのスポーツだけでなく
レクリエーションなど多目的に利用できます。



第1スポーツホール

バレーコート4面やバスケットコート2面など
試合にも対応できる多目的ホール



第2スポーツホール

柔道、空手、剣道、少林寺拳法などに
利用される中ホール



第1~5会議室

用途に合わせた大小のスペース
会議以外に様々な用途で利用できます。



トレーニングルーム

ウエイト系や有酸素系など
各種マシンも充実。



トレーニングルームが
好きな時間に利用できる!

Training Room

初心者
歓迎

指導員が親切丁寧に指導いたします!お気軽にご利用ください!

中学生	一般
1回 50円(税込)	1回 200円(税込)
回数券(11枚) ... 500円(税込)	回数券(11枚) ... 2,000円(税込)
※土・日15:00~17:00のみ	定期券(1ヶ月) ... 1,600円(税込)

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。

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?



ホップステップ 体操	はつらつ 体操	のびのび 体操	リフレッシュ 体操
日 9:30~10:30	火 9:30~10:30	水 14:00~15:00	金 9:30~10:30
いきいき 体操	シェイプアップ 体操	男性のヘルシー 体操(夫婦可)	フレッシュアップ 体操
日 10:45~11:45	火 10:45~11:45	水 15:30~16:30	金 10:45~11:45

募集要項

- 参加当日、券売機で参加する教室のチケットを購入
- 開始5分以降からの参加はできませんので、時間厳守をお願いします。
- 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。
- 感染症拡大予防のため、お持ちの方は各自マット等の持ち込みにご協力ください。

子育て
応援!

先着
5名

トレーニングルームご利用中や
レッスン受講中などにお子様を
一時預かりいたします!



初回のみ登録書をご記入いただきます

お預けを希望の2週間前の同曜日
9:00~前日の21:00まで受付!

- 実施日 火~金の9:00~12:30
 - 料金 幼児一人につき 700円(税込)
 - 対象年齢 満1歳~未就学児までのお子様
- 詳しくはお問い合わせください。

毎日情報更新中!フォローしてください。



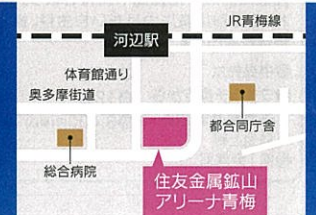
website



twitter



instagram



[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

住友金属鉱山アリーナ青梅 (青梅市総合体育館)

TEL 0428-24-7721 〒198-0036 東京都青梅市河辺町4-16-1