

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「住友金属鉦山アリーナ青梅」

3/13(日)開催 レッスン無料体験会 / 3/13(日) 9:30~レッスン開始

当施設にて参加チケットを配布中。(先着順) 定員に達した教室から受付を終了いたします。

当日参加制教室 9:30~10:15 各当日制教室のスペシャルメドレー。 A 伊原先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	コンディショニングバレエ 10:30~11:15 クラシック音楽に合わせバレリーナ気分を味わいながらエクササイズ。 A 加来先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	太極拳 11:30~12:15 呼吸を意識した動作で足腰の筋力やバランスを養います。 A 細瀬先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	当日参加制教室 12:30~13:15 各当日制教室のスペシャルメドレー。 A 坂田先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	ZUMBA 13:30~14:15 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。 A 橋本先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	体幹エクササイズ 14:30~15:15 身体に負担をかけず、美しくしなやかなボディを目指します。 A 奥澤先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	ヨガ 15:30~16:15 無理なく丁寧に身体を動かします。初心者やシニアの方でも安心。 A 谷口先生 B 高校生相当以上 C 第1スポーツホール	Jr.フットサル 17:00~18:00 遊びを取り入れてフットサルを楽しめます。 A AZ'86先生 B 年中~小学3年生 C 第1スポーツホール
バドミントン 17:00~18:00 バドミントンのスキルアップを目指します。 A 松村先生・河邊先生 B 中学生以上 C 第1スポーツホール	ソフトテニス 18:30~19:30 ソフトテニスのスキルアップを目指します。 A 三浦先生 B 中学生以上 C 第1スポーツホール	コンタクト(ベビー) 10:30~11:15 乳児の発育に合わせた親子遊びや音楽遊び、知育遊び。 A 中島先生 D 15組 B 生後3ヶ月からヨチヨチ歩きまでの乳児と親 C 第1会議室	コンタクト(すくすく) 11:30~12:15 幼児期の発育に合わせた運動と知育遊び。 A 中島先生 D 15組 B ヨチヨチ歩きから未就園児までの幼児と親 C 第1会議室	コンタクト(わくわく) 12:30~13:15 幼児期の発育に合わせた運動と知育遊び。 A 中島先生 D 15名 B 3歳以上の未就学児 C 第1会議室	チアダンス 14:00~14:45 チアダンスの楽しさを伝えます。 A 滝島先生 D 15名 B 年長~小学生 C 第1会議室	ストレッチポール 15:30~16:15 ベーシックセブンを基本とし、身体を整えます。 A 鈴木先生 D 15名 B 中学生以上 C 第1会議室	手話教室 10:00~10:45 耳が聞こえない人と楽しく手話で話してみよう。 A 関先生・飯島先生 D 10名 B 中学生以上 C 第2会議室

4~6月 令和4年度第1期 パートナーズスクール開講 エントリースクール(成人) & キッズスクール

お申し込み方法
① 3月16日(水)午前9時から住友金属鉦山アリーナ青梅で先着順に受け付けします。
② 窓口にある所定の申込用紙にご記入の上、参加費用をお支払いください。
③ 電話でのお申し込みはできません。
④ 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。
⑤ 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。
⑥ 定員になり次第、締め切らせていただきます。

若い方からご年配までしっかり身体を動かせる ENTRY SCHOOL 若くして運動不足解消、健康維持に効果的。初心者から上級者まで、自分に合ったレベルで参加できます。 A 細瀬先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1スポーツホール F 7,200円(税込)	太極拳 ① 13:00~14:00 呼吸を意識したゆったりとした動作で足腰の筋力やバランスを養います。 A 細瀬先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1スポーツホール F 7,200円(税込)	バドミントン ① 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心者。スキルアップしたい中級者のための教室です。 A 松村先生・河邊先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1スポーツホール F 7,200円(税込)	パワーヨガ ① 19:00~20:00 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、インナーマッスを鍛えます。 A 谷口先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1会議室 F 7,200円(税込)	骨盤調整ヨガ ① 20:15~21:15 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て姿勢改善も期待できます。 A 谷口先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1会議室 F 7,200円(税込)	ボディバランスストレッチ ① 10:00~11:00 ※一時預かり有 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。 A 加来先生 D 20名 B 16歳以上 E 9回 C 第1会議室 F 5,400円(税込)	コンディショニングバレエ ① 11:15~12:15 ※一時預かり有 椅子を使い、クラシック音楽に合わせバレリーナ気分を味わいながらエクササイズを行います。初心者も大歓迎です。 A 加来先生 D 20名 B 16歳以上 E 9回 C 第1会議室 F 5,400円(税込)
Figure8 ① 19:00~20:00 ラテンダンスの要素を組み合わせ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。 A 浅倉先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1会議室 F 7,200円(税込)	骨盤エクササイズ(木曜) ① 20:15~21:15 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。 A 浅倉先生 D 20名 B 16歳以上 E 12回 C 第1会議室 F 7,200円(税込)	リラククスヨガ ① 10:00~11:00 ※一時預かり有 呼吸を意識し、無理なく丁寧に身体を動かします。シニアの方でも安心して参加できます。 A 谷口先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)	アクティブヨガ ① 11:15~12:15 ※一時預かり有 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、インナーマッスを鍛えます。 A 谷口先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)	体幹エクササイズ(初級) ① 14:00~15:00 ジャイロキネシスをベースに、身体に負担をかけずにおこなう運動です。今からでも安心して参加できます。 A 奥澤先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)	体幹エクササイズ(中級) ① 15:15~16:15 ジャイロキネシスをベースに、体幹を意識したエクササイズです。美しくしなやかなスタイルを目指します。 A 奥澤先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)	ZUMBA GOLD ① 19:00~20:00 本来のZUMBAに動きの説明が入ること、初心者の方でも安心して参加できます。 A 橋本先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)
ZUMBA ① 20:15~21:15 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。明るいうらたんの音楽に合わせて楽しくエクササイズします。 A 橋本先生 D 20名 B 16歳以上 E 11回 C 第1会議室 F 6,600円(税込)	骨盤エクササイズ(土曜) ① 11:15~12:15 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。 A 浅倉先生 D 20名 B 16歳以上 E 13回 C 第1会議室 F 7,800円(税込)	手話(入門) ① 11:15~12:15 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、数字など基礎を学びます。 A 麻生先生 他 D 15名 B 中学生以上 E 12回 C 第5会議室 F 7,200円(税込)	赤ちゃんから小学生までたのしく学べる KIDS SCHOOL カワイイ体育教室の専属コーチが運動遊びを通して無理なく、楽しみながら指導します。 A 河合楽器(小沢先生) D 15名 B 年中・年長 E 9回 C 第1スポーツホール F 9,000円(税込)	Jr.フットサル(年中・年長) ① 17:30~18:20 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。 A AZ'86先生 D 15名 B 年中・年長 E 11回 C 第1スポーツホール F 8,800円(税込)	Jr.フットサル(1~3年生) ① 18:30~19:30 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。 A AZ'86先生 D 20名 B 小学1~3年生 E 11回 C 第1スポーツホール F 11,000円(税込)	コンタクト(ベビー) ① 13:00~14:00 ベビー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「初めてできた!」をサポートします。 A 中島先生 D 10組 B 生後3ヶ月からヨチヨチ歩きまでの乳児と親 F 8,400円(税込) C 幼児室
コンタクト(すくすく) ① 14:15~15:15 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。 A 中島先生 D 20組 B ヨチヨチ歩きから未就園児までの幼児と親 F 8,400円(税込) C 第1会議室	コンタクト(わくわく) ① 15:30~16:30 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。 A 中島先生 D 15名 B 3歳以上の未就学児 E 12回 C 第1会議室 F 8,400円(税込)	チアダンス ① 17:00~18:00 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。 A 滝島先生 D 20名 B 小学生 E 12回 C 第1会議室 F 12,000円(税込)	幼児体育 ① 15:30~16:20 カワイイ体育教室の専属コーチが運動遊びを通して無理なく、楽しみながら指導します。 A 河合楽器(小沢先生) D 15名 B 年中・年長 E 9回 C 第1スポーツホール F 9,000円(税込)	児童体育 ① 16:30~17:30 カワイイ体育教室の専属コーチが運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。 A 河合楽器(小沢先生) D 15名 B 小学1~3年生 E 9回 C 第1スポーツホール F 9,000円(税込)	KID'S HIPHOP ① 10:00~11:00 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。 A 浅倉先生 D 20名 B 小学生 E 13回 C 第1会議室 F 9,100円(税込)	親子手話(入門) ① 10:00~11:00 耳が聞こえない人と手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字など基礎を親子で楽しく学びます。 A 麻生先生 他 D 8組 B 小学生と親 E 12回 C 第5会議室 F 8,400円(税込)

春からテニス、始めませんか?

3/16(水) 8:30~
電話受付開始(0428-24-7721)

初級コース
① 9:30~11:00 / 19:30~21:00
② 12:45~14:15
テニス未経験者を含むビギナークラス。
B 16歳以上 E 12回
C 永山庭球場Bコート F 月7,200円(税込)
D 各8名

中級コース
① 11:15~12:45 ② 10:15~11:45
初級コースでのレベルをクリアしたテニス経験者クラス。
B 16歳以上 E 12回
C 永山庭球場Bコート F 月7,200円(税込)
D 各8名

ジュニアコース
① 16:10~17:10 / 17:10~18:10
② 9:00~10:00 / 15:45~16:45
ラケットとボールに慣れるように楽しく学びます。
B 小学1~3年生 E 12回
C 永山庭球場Bコート F 月6,380円(税込)
D 各8名

ユースコース
① 18:10~19:30 ② 14:20~15:40
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。
B 小学4年~中学生 E 12回
C 永山庭球場Bコート F 月7,150円(税込)
D 各8名