

パートナーズスクール 令和6年度 第2期(7~9月)

エントリースクール

ママヨガ (月) 10:00~11:00 7/1~9/30 定員...6組 ※7/15・8/12・9/16・9/23 対象...下記 深い呼吸で体を整えるとともに、ママの肩こり腰痛の改善、骨盤調整も期待できます。 ¥8,000/全10回	ひきしめピラティス (月) 11:15~12:15 7/1~9/30 定員...6名 ※7/15・8/12・9/16・9/23 対象...産後2か月からのママ 産後のママ向けの初心者ピラティスプログラム。3歳までのお子様連れ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リフレッシュします。 ¥8,000/全10回	太極拳 (月) 13:00~14:00 幼児-小学生あり ※別途料金 7/1~9/30 定員...30名 ※7/15・8/12・9/16・9/23 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	バドミントン (月) 13:00~14:30 幼児-小学生あり ※別途料金 7/1~9/30 定員...20名 ※7/15・8/12・9/16・9/23 対象...16歳以上 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為の教室です。 ¥6,000/全10回
JAZZリズム (火) 13:00~14:00 幼児-小学生あり ※別途料金 7/2~9/24 定員...20名 対象...16歳以上 JAZZの音楽に合わせたダンスエクササイズ。初心者の方でも楽しめます。 ¥7,800/全13回	骨盤コンディショニング (火) 14:15~15:15 幼児-小学生あり ※別途料金 7/2~9/24 定員...20名 対象...16歳以上 骨盤の調整や身体の歪みを整えるエクササイズ。やさしい運動なのでどなたでも参加できます。 ¥7,800/全13回	パワーヨガ (火) 19:00~20:00 7/2~9/24 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でも大歓迎です。 ¥7,800/全13回	骨盤調整ヨガ (火) 20:15~21:15 7/2~9/24 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。 ¥7,800/全13回
ボディバランスストレッチ (水) 10:00~11:00 幼児-小学生あり ※別途料金 7/10~9/25 定員...20名 ※7/31・8/7・9/4 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。初めての方でも気軽に参加できる教室です。 ¥5,400/全9回	コンディショニングバレエ (水) 11:15~12:15 幼児-小学生あり ※別途料金 7/10~9/25 定員...20名 ※7/31・8/7・9/4 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エ的な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。 ¥5,400/全9回	手話 (水) (入門) 10:00~12:00 7/10~9/25 定員...15名 ※8/7・8/14・9/4 対象...中学生以上 耳が聞こえない人と手話で話してみよう。名前、あいさつ、数字などの基礎を楽しく学びます。 ¥9,000/全9回	ヨガ (金) リラックスヨガ 10:00~11:00 幼児-小学生あり ※別途料金 アクティブヨガ 11:15~12:15 7/5~9/20 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
ジャイロキネシス (金) リハビリ 14:00~15:00 実践 15:15~16:15 7/5~9/20 定員...20名 対象...16歳以上 リハビリは身体に負担をかけず姿勢・機能改善を目指す。実践は体幹を意識し、美し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 7/5~9/20 定員...50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、明るいうたの音楽に合わせてながら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	HIP HOP (土) 11:15~12:15 7/6~9/21 定員...20名 ※8/3・8/24 対象...中学生以上 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。 ¥6,000/全10回	ZEROエアロ (土) 19:00~20:00 7/6~9/21 定員...50名 ※8/31 対象...16歳以上 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。 ¥6,600/全11回

キッズスクール

Jr.フットサル 年中長クラス (月) 16:30~17:20 7/1~9/30 定員...15名 ※7/15・7/29・8/5・8/12・9/2・9/16・9/23 対象...年中・年長 遊びを取り入れながら、スポーツの楽しさを伝えます。 ¥5,600/全7回	Jr.フットサル 1~3年生クラス (月) 17:30~18:30 7/1~9/30 定員...20名 ※7/15・7/29・8/5・8/12・9/2・9/16・9/23 対象...小学1~3年生 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。 ¥7,000/全7回	運動知育 ベビークラス (火) 10:00~11:00 7/2~9/24 定員...8組 対象...下記 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。 ¥9,100/全13回	チアダンス (木) 16:50~17:50 7/4~9/26 定員...20名 ※7/25 対象...小学生 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。 ¥12,000/全12回
幼児体育 (金) 15:30~16:20 7/5~9/20 定員...15名 ※8/16 対象...年中・年長 鉄棒やマット運動などを無理なく、運動遊びを通じて楽しみながら指導します。 ¥11,000/全11回	児童体育 (金) 16:30~17:30 7/5~9/20 定員...15名 ※8/16 対象...小学1~3年生 運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身につけます。 ¥11,000/全11回	運動知育 5・6歳クラス (土) 10:00~11:00 7/6~9/21 定員...15組 対象...下記 就学前に、運動の基礎能力を伸ばす。友達とのコミュニケーションを身につけます。 ¥8,400/全12回	運動知育 3・4歳クラス (土) 11:15~12:15 7/6~9/21 定員...15名 対象...下記 発達に合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。 ¥8,400/全12回

KID'S HIP HOP (土) 10:00~11:00 7/6~9/21 定員...20名 ※8/3・8/24 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	子ども英会話 (土) 15:00~16:00 7/6~7/27 定員...6名 対象...小学1~3年生 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します。わからないまま終わらず着実に力がつきます。 ¥8,800/全4回	申込方法 *6/15号広報おうめ記載* ○6/16(日)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。
---	---	--

住友金属アリーナ青梅

0428-24-7721

ホームページ



青梅市スポーツ施設

Instagram



omegym

Twitter



@omegym