

住友金属鉱山アリーナ 青梅まつり

3月12日



第1スポーツホール

**① オープニング
セレモニー**

チアダンス教室の
こどもが日頃の
練習の成果を発表

対象 スクール参加者
時間 10:00~

② 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 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

③ キッズパーク

カネパッケージ株式会社
プレゼント!
巨大段ボール迷路!!

対象 幼児以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

④ キッズパーク

スラックラインを
体験しよう

対象 幼児以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

⑤ キッズパーク

輪投げで遊ぼう

対象 幼児以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

⑥ キッズパーク

ストラックアウトで
遊ぼう

対象 幼児以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

⑦ キッズパーク

ディスクゲッターで
遊ぼう

対象 幼児以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

⑧ キッズパーク

ポッチャの
体験をしよう

対象 小学生以上
時間 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:00~16:00

⑨ 大抽選会

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

対象 来場者
時間 午前の部 12:30~
午後の部 16:00~

第2スポーツホール

⑩ 太極拳
細淵先生

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 80名
時間 9:30~10:15

⑪ 当日制教室スペシャル
伊原先生

各当日制教室の
スペシャルメドレー

対象 高校生相当以上
定員 80名
時間 10:30~11:15

⑫ リラックスヨガ
谷口先生

呼吸に合わせて
無理なく身体を動かし、
身体が硬い方も安心

対象 高校生相当以上
定員 80名
時間 11:30~12:15

NEW ⑬ JAZZリズム
加来先生

JAZZの音楽に合わせて
エクササイズ

対象 高校生相当以上
定員 80名
時間 12:30~13:15

⑭ 体幹エクササイズ
奥澤先生

身体に負担をかけずに
美しくしなやかな
ボディを目指します

対象 高校生相当以上
定員 80名
時間 13:30~14:15

⑮ ZUMBA
橋本先生

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 80名
時間 14:30~15:15

第1会議室

⑯ ママのための親子ヨガ
中島先生

親子で参加できる
産後ママの初心者ヨガ
プログラム

対象 産後3ヶ月からの親子(ママのみ参加可)
定員 15名
時間 10:00~10:40

⑰ ストレッチポール
坂田先生

ストレッチポールを
使った運動
※用具貸出有り

対象 中学生相当以上
定員 20名
時間 11:00~11:45

NEW ⑱ ママピラティス
中島先生

産後ママの初心者
ピラティスプログラム
(お子様連れOK)

対象 産後2ヶ月からのママ(お子様3歳まで)
定員 15名
時間 12:00~12:40

⑲ 筋膜リリース
小池先生

フォームローラーを
使った運動
※用具貸出有り

対象 中学生相当以上
定員 20名
時間 13:00~13:45

⑳ 運動知育(すくすく)
中島先生

幼児の発育に合わせた
親子遊びや
音楽遊び、知育遊び

対象 3歳以上から2歳児までの幼児と親
定員 10組
時間 14:00~14:45

㉑ 運動知育(わくわく)
中島先生

幼児の発育に合わせた
音楽遊びや
知育遊び、レクゲーム

対象 3歳以上の未就学児
定員 15名
時間 15:00~15:45

第2会議室

㉒ インボディ測定会
松永先生

体の基本成分のバランスや
人体成分の過不足の測定と
カウンセリング

※当日予約制
対象 中学生相当以上
時間 9:30~16:00

第3会議室

㉓ 飲食スペース

飲食できる
場所です

対象 来場者
時間 10:00~17:00

第5会議室

㉔ 手話(入門)

手話を始めたい方向けの
プログラムを体験

対象 中学生相当以上
定員 10名
時間 10:00~10:45

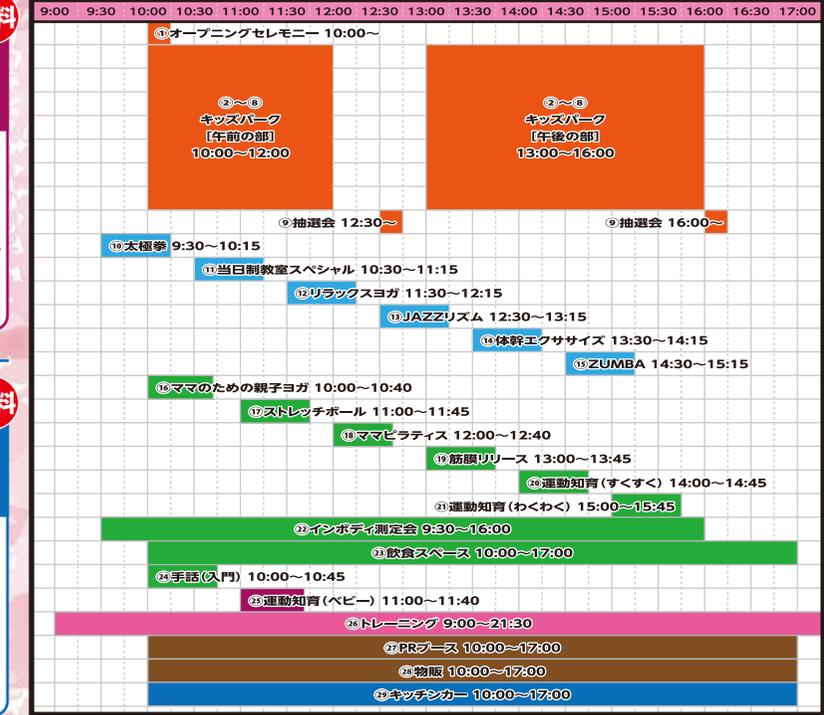
幼児室

㉕ 運動知育(ベビー)
中島先生

乳児の発育に合わせた
親子遊びや音楽遊び、
知育遊び

対象 生後3ヶ月からハイハイまでの乳児と親
定員 8組
時間 11:00~11:40

青梅まつり 時間表(各教室は先着順となります)



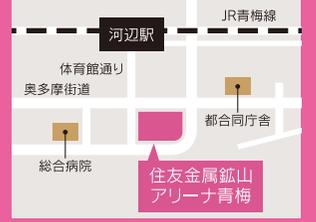
※3月7日更新

住友金属鉱山アリーナ青梅
TEL 0428-24-7721 (青梅市総合体育館)
〒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。



トレーニングルーム

㉖ トレーニング

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

㉗ PRブース

観光案内コーナーの設置
段ボールベッド等の展示

時間 10:00~17:00

㉘ 物販

おいしい唐揚げの販売
地元農作物の販売
スポーツアパレルやトレーニング用品などの販売
女性向けプロテインの試飲と販売

時間 10:00~17:00

一屋外エントランス

㉙ キッチンカー

おいしいクレープの販売
お子様も食べれるカレー・ロスビー丼の販売
おいしい焼き鳥やさつま揚げの販売
おいしいピザの販売

時間 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。

令和5年度第1期 パートナーズスクール開講 (4月～6月)

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

- 3月16日(木)午前9時から住友金属鉱山アリーナ青梅で先着順に受け付けします。(代理人の申込みは、2名まで可能。混雑状況により受付時間を早める可能性あり)
- 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。
- 電話でのお申し込みはできません。
- 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。
- 幼児の一時期限り(1歳以上の未就学児)は有料予約制です。詳しくは住友金属鉱山アリーナ青梅へ直接お問い合わせください。☎0428-24-7721
- 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

ママのための親子ヨガ

🕒10:00～11:00

ママと赤ちゃんがベアになっておこなうヨガプログラム。スキンシップはもちろん、骨盤調整などママのエクササイズ効果も期待できます。

A 中島先生 D 6組
B 生後3か月から1歳11か月までの乳児と親 E 13回
C 幼児室 F 10,400円(税込)

ママピラティス NEW

🕒11:15～12:15

産後のママ向けの初心者ピラティスプログラム。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リフレッシュします。

A 中島先生 D 6名
B 生後2か月から2歳未満のお子様連れ E 13回
C 幼児室 F 10,400円(税込)

太極拳

🕒13:00～14:00

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。

A 細淵先生 D 30名
B 16歳以上 E 12回
C 第2スポーツホール F 7,200円(税込)

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 13回
C 第1スポーツホール F 7,800円(税込)

JAZZリズム NEW

🕒13:00～14:00

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。

A 加来先生 D 20名
B 16歳以上 E 13回
C 第2スポーツホール F 7,800円(税込)

骨盤コンディショニング

🕒14:15～15:15

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なたでも参加できます。

A 加来先生 D 20名
B 16歳以上 E 13回
C 第2スポーツホール F 7,800円(税込)

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。パワーヨガが初めての方も大歓迎です。

A 谷口先生 D 20名
B 16歳以上 E 13回
C 第1会議室 F 7,800円(税込)

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。初心者の方も参加できます。

A 谷口先生 D 20名
B 16歳以上 E 13回
C 第1会議室 F 7,800円(税込)

ボディバランスストレッチ

🕒10:00～11:00 - 時間変更

体幹を意識して正しい姿勢を身に付け、バランスを整えるストレッチをおこないます。初めてのかたでも気軽に参加できる教室です。

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)

コンディショニングバレエ

🕒11:15～12:15 - 時間変更

椅子を使い、クラシック音楽に合わせてバレエ気分を味わいながらエクササイズを行います。初心者の方も大歓迎です。

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)

リラックスヨガ

🕒10:00～11:00 ※一時期限り有

呼吸を意識し、無理なく丁寧に身体を動かしていきます。初心者やシニアの方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 12回 → 11回
C 第1会議室 F 7,200円(税込) → ¥6,600

アクティブヨガ

🕒11:15～12:15 ※一時期限り有

呼吸とポーズを流れるようにつなぎ、全身をバランスよく動かします。柔軟性と筋力アップを目指します。

A 谷口先生 D 20名
B 16歳以上 E 12回 → 11回
C 第1会議室 F 7,200円(税込) → ¥6,600

体幹エクササイズ(初級)

🕒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 12回 → 11回
C 第1会議室 F 7,200円(税込) → ¥6,600

体幹エクササイズ(中級)

🕒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 12回 → 11回
C 第1会議室 F 7,200円(税込) → ¥6,600

ZUMBA GOLD

🕒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 12回
C 第1会議室 F 7,200円(税込)

ZUMBA

🕒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。明るいうた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 12回
C 第1会議室 F 7,200円(税込)

HIPHOP NEW

🕒11:15～12:15

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 森田先生 D 20名
B 中学生以上 E 13回 → 12回
C 第1会議室 F 7,800円(税込) → ¥7,200

手話(入門)

🕒10:00～11:00

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・菊川先生 D 15名
B 中学生以上 E 9回
C 第5会議室 F 5,400円(税込)

手話(初級) NEW

🕒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・菊川先生 D 15名
B 中学生以上 E 9回
C 第5会議室 F 5,400円(税込)

赤ちゃんから小学生まで たのしく学べる KIDS SCHOOL

Jr.フットサル(年中・年長)

🕒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 人選中 D 15名
B 年中・年長 E 13回
C 第1スポーツホール F 10,400円(税込)

Jr.フットサル(1～3年生)

🕒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 人選中 D 20名
B 小学1～3年生 E 13回
C 第1スポーツホール F 13,000円(税込)

運動知育(ベビークラス)

🕒10:00～11:00

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か月から1歳11か月までの乳児と親 E 13回
C 幼児室 F 9,100円(税込)

チアダンス

🕒16:50～17:50

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2スポーツホール F 12,000円(税込)

幼児体育

🕒15:30～16:20

カワ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2スポーツホール F 9,000円(税込)

児童体育

🕒16:30～17:30

カワイ体育教室の専属コーチが運動の楽しさや喜びを深め、心技体を身に付けます。

A 河合楽器(小沢先生) D 15名
B 小学1～3年生 E 9回
C 第2スポーツホール F 9,000円(税込)

運動知育(すくすく)

🕒10:00～11:00

発達にあわせた運動や知育を取り入れ、入園前に身に付けたい自主性、協調性を養います。

A 中島先生 D 20組
B 3才3か月から2歳児までの幼児と親 E 13回 → 12回
C 第2スポーツホール F 9,100円(税込) → ¥8,400

運動知育(わくわく)

🕒11:15～12:15

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 13回 → 12回
C 第2スポーツホール F 9,100円(税込) → ¥8,400

KID'S HIPHOP

🕒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 森田先生 D 20名
B 小学生 E 13回 → 12回
C 第1会議室 F 9,100円(税込) → ¥8,400

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 高校生相当以上 🕒 9:30～10:30	はつらつ体操 50歳以上 🕒 9:30～10:30	のびのび体操 65歳以上 🕒 14:00～15:00	リフレッシュ体操 高校生相当以上の女性 🕒 9:30～10:30
いきいき体操 65歳以上 🕒 10:45～11:45	シェイプアップ体操 高校生相当以上の女性 🕒 10:45～11:45	男性のヘルシー体操 60歳以上の男性(夫婦可) 🕒 15:30～16:30	フレッシュアップ体操 高校生相当以上の女性 🕒 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。



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。

個人開放情報

曜日	月	火	水	木	金	土	日
スポ1第1ホール	午前 教室 団体貸切使用	教室 団体貸切使用	卓球 団体貸切使用	卓球 団体貸切使用	卓球 団体貸切使用	バレーボール 団体貸切使用	バレーボール 団体貸切使用
スポ1第2ホール	午前 教室	教室 団体貸切使用	教室 団体貸切使用	教室 団体貸切使用	教室 団体貸切使用	剣道 団体貸切使用	剣道 団体貸切使用

※午前...9:00～12:00 午後...13:00～17:00 夜間...18:00～21:30
※構線のある種目については指導員が付きません。
※数に限りありますが、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。

子育て応援! 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!

毎月1日から翌月分のご利用日が予約可。(ただし、ご利用日の2週間前までとする)

先着5名

初回のみ登録書をご記入いただきます

開催日 月・火 13:00～15:30
水・金 10:00～12:30, 13:00～15:30

料金 幼児一人につき 700円(税込)(2時間半)

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。