

住友金属鉱山アリーナ 青梅まつり

3/12日



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

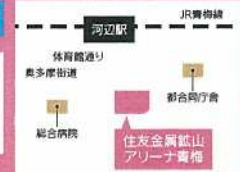
[開館時間] 8:30~22:00(窓口受付時間21:30まで)
[休館日] 毎月第一水曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
※第1水曜日が祝日の場合は翌日を休館日とし、その翌日が祝日の場合は翌連水曜日が休館となります。

●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 twitter instagram



第1スポーツホール

① オープニングセレモニー 無料
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 無料
住友金属鉱山株式会社 プレゼンツ!
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 無料
カネパッケージ株式会社 プレゼンツ!
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 無料
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 無料
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 無料
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 無料
ディスゲッターで遊ぼう
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 無料
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 無料
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会議室

⑫ リラックスヨガ 無料
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

⑬ JAZZリズム 無料
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 無料
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

第3会議室

⑫ インボディ測定会 500円
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
対象 中学生相当以上
時間 9:30~16:00

⑬ 飲食スペース 無料
飲食できる場所です
対象 来場者
時間 10:00~17:00

⑭ 手話(入門) 無料
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

トレーニングルーム

⑮ 物販 有料
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
対象 高校生相当以上
時間 9:00~21:30

⑯ PRブース 無料
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

⑰ キッチンカー 有料
おいしいクレープの販売
お楽しみ企画のカルパオーローストミートの販売
おいしい焼き菓子やスイーツの試飲
おいしいピザの販売
時間 10:00~17:00

第2スポーツホール

⑩ 太極拳 無料
細海先生
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 無料
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

⑮ ZUMBA 無料
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

⑲ 筋膜リリース 無料
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

⑲ 筋膜リリース 無料
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) 無料
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歳以上の未就学児
定員 15名
時間 15:00~15:45

第5会議室

⑲ 運動知育(わくわく) 無料
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

幼児室

⑳ 運動知育(ベビー) 無料
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1歳未満の乳児と親
定員 3組
時間 11:00~11:40

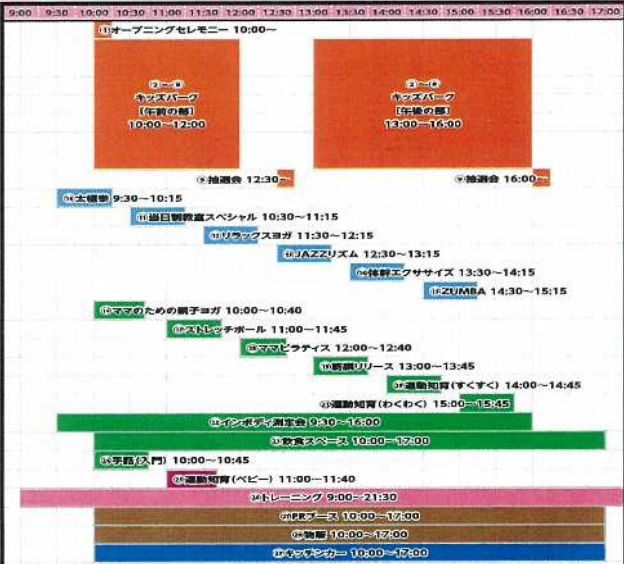
第1会議室

⑯ ママのための親子ヨガ 無料
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1年以内のママと赤ちゃん
定員 15名
時間 10:00~10:40

⑰ ストレッチポール 無料
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

⑱ 筋膜リリース 無料
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

青梅まつり 時間表



＜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「住友金属鉱山アリーナ青梅」

令和5年度第1期 パートナースクール開講

エントランスホール(成人) & キッズスクール

お申し込み方法

- ① 3月15日(日)開催講座、3月16日(月)開催講座のいずれかを選択し、お申し込みください。
- ② 申込人数が定数に達しない場合は、募集要項記載の定数までお申し込みください。
- ③ 申込受付期間中に定数に達しない場合は、お申し込みの受付を中止させていただきます。
- ④ 定数に達しない場合は、お申し込みの受付を中止させていただきます。
- ⑤ お申し込みいただいたお申し込み料は、お申し込みの受付を中止した場合は、お申し込み料を返金させていただきます。
- ⑥ 定数に達しない場合は、お申し込みの受付を中止させていただきます。

※お申し込みの際は、お申し込み料を現金で必ずお支払いください。

若い方からご年配まで しっかりと身体を動かせる

JAZZリズム

NEW

JAZZの音楽に合わせてダンスエッセンス、初心者の方でも楽しめやす。

- 加藤先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

ママのための親子ヨガ

ママと赤ちゃんが一緒にできるようなヨガプログラム、ママと赤ちゃんの両方とも楽しめる。ママと赤ちゃんの両方とも楽しめる。

- 中島先生 6名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 10,400円(税込)

ママピラティス

産後のママ向けの初心者ピラティスプログラム、ママと赤ちゃんの両方とも楽しめる。

- 中島先生 6名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 10,400円(税込)

太極拳

呼吸を調整したゆたかな動きで健康の力を高める。太極拳の魅力を体験しよう。

- 細川先生 30名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

バドミントン

バドミントンを楽しく学べる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 松村先生・海津先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

コンディショニングバリエ

椅子を倒し、ヨガやエクササイズを組み合わせ、体を動かす。初心者の方でも楽しめる。

- 加藤先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 5,400円(税込)

骨盤コンディショニング

骨盤の調整や身体の歪みを整える。腰痛や肩こりを解消しよう。

- 加藤先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

パーソナルヨガ

呼吸とポーズを合わせる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 山口先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

骨盤調整ヨガ

骨盤を中心にほぐし、体の歪みを整える。腰痛や肩こりを解消しよう。

- 山口先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

パーソナルピラティスストレッチ

ピラティスとストレッチを組み合わせ、体を動かす。初心者の方でも楽しめる。

- 加藤先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 5,400円(税込)

ヨガ

呼吸を調整し、無理なポーズを避ける。初心者の方でも楽しめる。

- 山口先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

アグネスヨガ

呼吸とポーズを合わせる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 山口先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

手話(入門)

耳が聞こえない人と楽しく会話できるように学ぼう。

- 原田先生・菊川先生 15名
- 中学生以上
- 第5会場 9月5日
- 第5会場 5,400円(税込)

手話(初級)

耳が聞こえない人と楽しく会話できるように学ぼう。

- 原田先生・菊川先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

手話(初級)

耳が聞こえない人と楽しく会話できるように学ぼう。

- 原田先生・菊川先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

ZUMBA GOLD

本家のZUMBAに合わせたダンスプログラム。初心者の方でも楽しめる。

- 林本先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

ZUMBA

ダンスとヨガを組み合わせたプログラム。初心者の方でも楽しめる。

- 林本先生 20名
- 16歳以上
- 第1会場 9月12日
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第1会場 7,200円(税込)

HIPHOP

リズムに合わせて体を動かす。初心者の方でも楽しめる。

- 原田先生 20名
- 中学生以上
- 第1会場 9月13日
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第1会場 7,800円(税込)

運動知育(バドミントン)

バドミントンを楽しく学べる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 中島先生 20名
- 小学生
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第2会場 9,100円(税込)

チャタンス

リズムに合わせて体を動かす。初心者の方でも楽しめる。

- 中島先生 20名
- 小学生
- 第2会場 ツットホール 9月12日
- 第2会場 12,000円(税込)

幼児体育

幼児から小学生まで楽しめる。親子で楽しむ。

- 河合先生 15名
- 年中・年長
- 第2会場 ツットホール 9月9日
- 第2会場 9,000円(税込)

児童体育

小学生から中学生まで楽しめる。親子で楽しむ。

- 河合先生 15名
- 年中・年長
- 第2会場 ツットホール 9月9日
- 第2会場 9,000円(税込)

運動知育(バスケット)

バスケットボールを楽しく学べる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 中島先生 20名
- 小学生
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第2会場 9,100円(税込)

運動知育(バドミントン)

バドミントンを楽しく学べる。初心者から上級者まで楽しめる。

- 中島先生 20名
- 小学生
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第2会場 9,100円(税込)

KIDS HIPHOP

リズムに合わせて体を動かす。初心者の方でも楽しめる。

- 中島先生 20名
- 小学生
- 第2会場 ツットホール 9月13日
- 第2会場 9,100円(税込)

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!!
香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	はつらつ	のびのび	リカリカ
高校生相当以上 9:30~10:30	50歳以上 9:30~10:30	65歳以上 14:00~15:00	高校生相当以上の女性 9:30~10:30
いっしょいき	シニアフィットネス	男性のヘルシー	リカリカ
65歳以上 10:45~11:45	高校生相当以上の女性 10:45~11:45	60歳以上の男性(未開講) 15:30~16:30	高校生相当以上の女性 10:45~11:45

募集要項

- 参加当日、お申し込みをされた方が参加できます。
- 常時50人以上の参加が可能な場合は、事前予約をお願いします。
- 運動の経験がなくても、お気軽に参加してください。
- 感染症拡大予防のため、お持ちの持ち物は各自でご持参ください。

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

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)
定期券(1ヶ月) 1,600円(税込)	定期券(1ヶ月) 1,600円(税込)

※土曜15:00~17:00のみ

利用時間は1回4時間まで 詳しくは要予約お問い合わせください。

個人開成情報

性別	年齢	学年	所属	開成情報
男子	15歳	高校1年生	住友金属鉱山アリーナ青梅	身長:170cm 体重:60kg 体脂肪率:15%
女子	15歳	高校1年生	住友金属鉱山アリーナ青梅	身長:160cm 体重:50kg 体脂肪率:18%
男子	16歳	高校2年生	住友金属鉱山アリーナ青梅	身長:175cm 体重:65kg 体脂肪率:16%
女子	16歳	高校2年生	住友金属鉱山アリーナ青梅	身長:165cm 体重:55kg 体脂肪率:19%

※開成情報は、お申し込みいただいた日から1週間以内に行われます。

※開成情報は、お申し込みいただいた日から1週間以内に行われます。

子育て応援!

トレーニングルームご利用中やレッスンを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)

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。