

五日市ファインプラザ

2025

コアイコ コエステイバル 開催!!

入場無料

3/30日

10:00~12:30

タイムスケジュール

発表ジャンル別の色分けとなっています。 ◆ ダンス系 ◆ 体操系 ◆ 武術系

- 10:00 開会式
- 1 10:10 椅子体操キララ
- 2 10:30 太極拳社 Taiji五日市
- 3 10:45 五日市クラブ フラダンス
- 4 11:00 五日市クラブ candy pop
- 5 11:15 Tomo Dance Labo
- 6 11:30 イリマレイアロハ五日市
- 7 11:45 ケオルマカニ・
プメハナオカラー
- 8 12:00 &joy
- 12:15 閉会式

五日市ファインプラザ内で定期的に活動している、ダンス・体操など多彩なジャンルのグループ・チームによる発表会を無料でご覧いただけます。皆様のご来場を心よりお待ちしております!!

※準備・整理体操、観覧者向けのイベントは行いませんので、予めご了承ください。

五日市ファインプラザ ☎042-596-5611

詳細はお電話にてお気軽にお問い合わせください!

開館 AM9:00~PM9:30 (室内水泳場は PM8:50まで) 休館 毎月第1、第3水曜日 (祝日の場合は開館し、翌日及びそれ以降が休館) 駐車場 約110台分完備

〒190-0142 東京都あきる野市伊奈859-3 五日市ファインプラザ 検索 <http://akiruno-fineplaza.com>



武蔵増戸駅より徒歩約3分

スポーツプログラム 参加者大募集!

2025
4/1

2026
3/31

コースプログラム

申し込み方法 電話・窓口で受け付けます。申し込み・問い合わせ 五日市ファインプラザ TEL042-596-5611
 ※費用には施設使用料が含まれております。※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

事前の申し込みが必要です



すこやかキッズ体操教室

| 金 幼児クラス | 金 小学生クラス |
|---|---|
| 時間 17:00~17:50 対象 4歳~※未就学児 場所 体育室 金額 4,000円 未就学児向けの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばします。 定員 10名 | 時間 18:00~18:50 対象 小1~小3 場所 体育室 金額 4,000円 小学生向けの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばします。 定員 10名 |
| 日程(共通) ①4/4~5/2 ②5/9~6/6 ③6/13~7/11 ④9/5~10/3 各5回 ⑤10/10~11/7 ⑥11/21~12/19 ⑦1/9~2/6 ⑧2/13~3/13 | |

障がい児水泳教室

| 第2土 小学生の部 | 第2土 中学生の部 |
|--|--|
| 時間 13:00~13:50 対象 小1~小6 場所 プール 金額 無料 障がいを抱える方のための水泳教室。水中活動を楽しみながら心身の成長を促します。 定員 10名 | 時間 14:00~14:50 対象 小6~中3 場所 体育室 金額 無料 障がいを抱える方のための水泳教室。水中活動を楽しみながら心身の成長を促します。 定員 10名 |
| 日程(共通) 4/12,5/10,6/14,7/12,8/9,9/13,10/11,11/8,12/13,全12回 1月のみ第3土曜1/17開催,2/14,3/14 | |

スイミング

火 キッズスイミング(火曜)

時間 15:00~15:50
日程 ①4/15~5/27 全5回 4,500円
4/29,5/6 休
②6/3~7/15 全7回 6,300円
③9/9~10/28 全7回 6,300円
9/23 休
④11/4~12/23 全8回 7,200円
⑤1/20~3/17 全9回 8,100円
場所 プール 対象 3歳~未就学児
楽しみながら水慣れを行います。 定員 15名

火 ジュニアスイミング(火曜)

時間 16:00~16:50
日程 ①4/15~5/27 全5回 6,000円
4/29,5/6 休
②6/3~7/15 全7回 8,400円
③9/9~10/28 全7回 8,400円
9/23 休
④11/4~12/23 全8回 9,600円
⑤1/20~3/17 全9回 10,800円
場所 プール 対象 小1~小3
水泳を通して身体づくりや仲間づくりの場を提供し、心身の発達を促進します。 定員 35名

第2・4・5水 キッズスイミング(水曜・3・4歳クラス)

時間 15:00~15:50
日程 ①4/23~7/9 全7回 6,300円
②9/10~12/10 全8回 7,200円
③1/14~3/11 全4回 3,600円
2/11 休
場所 プール 対象 3歳~4歳
アームヘルパーを付け楽しみながら水慣れを行います。 定員 10名

第2・4・5水 キッズスイミング(水曜・5・6歳クラス)

時間 16:00~16:50
日程 ①4/23~7/9 全7回 6,300円
②9/10~12/10 全8回 7,200円
③1/14~3/11 全4回 3,600円
2/11 休
場所 プール 対象 5歳~6歳
水慣れている子を対象に、楽しく泳ぎの基本を指導します。 定員 10名

木 ジュニアスイミング(木曜・低学年)

時間 16:00~16:50
日程 ①4/17~5/29 全7回 8,400円
②6/5~7/17 全6回 7,200円
6/19 休
③9/11~10/30 全8回 9,600円
④11/6~12/18 全7回 8,400円
⑤1/22~3/19 全9回 10,800円
場所 プール 対象 小1~小3
プールの授業に向けて、基礎からしっかりと指導を少人数制で行います。 定員 25名

木 ジュニアスイミング(木曜・高学年)

時間 17:00~17:50
日程 ①4/17~5/29 全7回 8,400円
②6/5~7/17 全6回 7,200円
6/19 休
③9/11~10/30 全8回 9,600円
④11/6~12/18 全7回 8,400円
⑤1/22~3/19 全9回 10,800円
場所 プール 対象 小4~小6
プールの授業に向けて、基礎からしっかりと指導を少人数制で行います。 定員 25名

当日教室

●当日参加型教室は事前申込不要です。開始時間前に受付にお越しください。
 ※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。※祝日・休館日はお休みになります

当日申し込み!!

土 アクアビクス(土)

時間 10:00~10:50 6/21のみ12:00~
日程 4/5~3/28
5/3,11/15,1/3 休
場所 プール 施設使用料のみ
水中で行う有酸素運動。脂肪燃焼やリフレッシュを目的に音楽に合わせて身体を動かします。 定員 20名

第2・4・5水 アクアビクス(水)

時間 11:00~11:50
日程 4/9~3/25
7/30,12/31,2/11 休
場所 プール 施設使用料のみ
水中で行う有酸素運動。脂肪燃焼やリフレッシュを目的に音楽に合わせて身体を動かします。 定員 20名

金 ワンポイントアドバイス(一般)

時間 14:00~15:00
日程 4/4~3/27
6/20,11/14,1/2,3/20 休
場所 プール 施設使用料のみ
水慣れの方法から技術的なことまで、水泳に関することをアドバイスします。 定員 20名

第2・4・5水 ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング)

時間 10:00~11:00
日程 4/9~3/25
12/31,2/11 休
場所 プール 施設使用料のみ
腰やひざに負担をかけない、安全で効果的なウォーキング方法をアドバイスします。 定員 20名

教室参加について 以下の事項に該当する場合は、参加をお断りする場合がございますので予めご了承下さい。
 ▶ ア・体調がよくない場合(発熱・咳など) ▶ イ・同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる場合 ▶ 自宅での検温にご協力下さい。
 ▶ 発熱(37.5℃以上目安)が確認された方は参加できません。 ▶ 運動ができる服装でご来館ください。

ALL 800円 ファインプログラム

当日申し込み!!

申し込み方法 全て当日申込みにになります。参加希望の方は開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください。(定員に達し次第、締め切りとなります)
 ※費用には施設使用料が含まれております。※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。※祝日・休館日はお休みになります



月 コリオスパイラル

時間 10:00~10:50 対象 16歳以上
日程 4/7~3/30 8/25 休
場所 第3研修室
音楽に合わせて流れるように身体を動かし、筋力・バランス能力・柔軟性を高めるボディワークを行います。 定員 20名

最終月 ポルドブラ

時間 11:00~11:50 対象 16歳以上
日程 4/28,5/26,6/30,7/28,8/25,9/29,10/27,11/17,12/22,1/26,2/16,3/30
場所 第3研修室
コンセプトは立って動くピラティス。音楽に合わせてゆったり動き癒しの時間を過ごします。 定員 20名

第4火 いきいき体操

時間 9:30~10:20 対象 50歳以上
日程 4/22,5/27,6/24,7/22,8/26,10/28,11/25,12/23,1/27,2/24,3/24
場所 第3研修室
椅子に座ったままで、運動習慣のない方、足腰・膝に不安のある方でもできる体操を行います。 定員 20名

第2・4・5水 水中コンディショニング

時間 12:00~12:50 対象 16歳以上
日程 4/9~3/25 7/30 休
場所 プール
ウォーキングやストレッチを用いて腰や膝・股関節等の痛みの改善や健康維持を目的とします。 定員 20名

第2・4・5水 ベーシックヨガ

時間 13:00~13:50 対象 16歳以上
日程 4/9~3/25
場所 第3研修室
基本となるヨガ。初心者向けのヨガを行います。 定員 20名

木曜日ダンス教室

ダンシングZUMBA

時間 10:00~10:50 対象 16歳以上
日程 4/3~3/26
場所 第3研修室
ラテンのリズムで行うダンスフィットネス。ダンス経験者やZUMBA経験者向けのレベルアップクラス。 定員 20名

金 いきいきスイミング

時間 12:00~12:50 対象 16歳以上
日程 4/4~3/27 6/20,11/14 休
場所 プール
個々のレベルに合わせた指導で、泳力向上や体力の維持・増進、心身のリフレッシュを図ります。 定員 20名

金 リフレッシュヨガ

時間 13:00~13:50 対象 16歳以上
日程 4/4~3/27 8/15,11/14 休
場所 第3研修室
しっかりとした呼吸と筋力強化により、リフレッシュしながら美しい身体づくりを目指します。 定員 20名

フリースタイルダンス

時間 11:00~11:50 対象 16歳以上
日程 4/3~3/26
場所 第3研修室
J-POPIに合わせて踊るダンスフィットネス。流行りの曲に乗ってLet's Dance!! 定員 20名

金 椅子ヨガストレッチ

時間 14:00~14:50 対象 16歳以上
日程 4/46~3/27 8/15,11/14 休
場所 第3研修室
椅子に座り上半身を動かし、背もたれを持つことで補助をしながらヨガ・ストレッチを行います。 定員 20名

第2土 ロングスイム

時間 15:00~15:50 対象 16歳以上
日程 4/12~3/14
1月のみ第3土曜1/17開催
場所 プール
25mをクロールで完泳できる方を対象に50分間でトータル800m程度を目指して泳ぎます。 定員 12名

日 骨盤ヨガ

時間 10:00~10:50
日程 4/6~3/29 4/13,27,5/18,6/22,7/6,13,8/3,10,24,31,9/7,14,21,10/5,19,26,11/9,16,12/5,19,3/15 休
場所 第3研修室
骨盤を調整するヨガを行います。 定員 20名

日 リフレッシュエクササイズ

時間 11:00~11:50 対象 16歳以上
日程 4/6~3/29 4/13,27,5/18,6/22,7/6,13,8/3,10,24,31,9/7,14,21,10/5,19,26,11/9,16,12/5,19,3/15 休
場所 第3研修室
音楽に合わせてローインパクトの有酸素運動をすることで基礎代謝をアップし、特に下半身を強化し体幹を鍛えることで体のゆがみ・むくみ・コリを解消し、心も体もリフレッシュできます。(はだしでヨガマットの上で行います) 定員 20名

持ち物

- 体操・ダンス系
ジャージ等運動に適した服装・室内用運動靴
- プール
水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります)
- ヨガ
ジャージ等運動に適した服装・ヨガマット

6/18(水)~21(土)12:00まで換水清掃のためプールの開放を中止いたします。

五日市ファインプラザ

詳細はお電話にてお気軽にお問い合わせください!

☎042-596-5611

〒190-0142 東京都あきる野市伊奈859-3

開館 AM9:00~PM9:30 (室内水泳場はPM8:50まで)

休館 毎月第1,第3水曜日(祝日の場合は開館し、翌平日が休館) ※12月28日(日)~1月3日(土)年末年始休館

駐車場 約110台分完備



武蔵増戸駅より徒歩約3分