

2024.4~

# ファインプログラム

## 参加者募集中!!

プログラム名	時間	日程		会場	対象	定員
コリオスパイラル	10-10:50	月	8/26・祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
ポルドブラ	11-11:50	毎月 最終月	4/22, 5/27, 6/24, 7/29, 8/19, 9/30, ... 開催		16歳~	20
ベーシックヨガ	13-13:50	第2・ 4・5水	8/14 休み	第3研修室	16歳~	20
ダンシング ZUMBA	10-10:50	木	祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
フリースタイルダンス	11-11:50				16歳~	20
いきいきスイミング	12-12:50		5/17・祝日 休み	プール	16歳~	20
リフレッシュヨガ	13-13:50	金	8/16・祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
椅子ヨガストレッチ	14-14:50				16歳~	20
骨盤ヨガ	10-10:50	日	4/28・5/26・6/2・ 7/7・21・8/11・25・ 9/1・8・15・ ... 休み	第3研修室	16歳~	20
<b>NEW!!</b> リフレッシュエクササイズ	11-11:50				16歳~	20

\*都合により日程が変更になる場合があります。詳しくはお問合せ下さい\*

### \*参加方法\*

プログラムの開始1時間前から受付を開始します。事前の申込みや予約は必要ありませんので、直接ファインプラザ1階窓口へお越しください。

### \*持ち物\*

参加費1回：800円(施設使用料含む)

- … ヨガマット・伸縮性のある服装
- … 室内用運動靴・運動に適した服装
- … 伸縮性のある服装
- … 水着・水泳帽子・タオル等

## プログラム紹介

### コリオスパイラル

音楽に合わせて身体を動かし筋力・バランス能力・柔軟性を高めるボディワークです。

### ポルドブラ

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。

### ベーシックヨガ

初心者の方から経験者の方まで、どなたでも参加しやすいゆったりとしたヨガです。

### ダンシングZUMBA

ダンスやZUMBA経験者向けのレベルアップクラスです。  
HARDに楽しく汗を流しましょう！

### フリースタイルダンス

J-POP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 Dancin

### いきいきスイミング

泳力向上や体力の維持・増進リフレッシュを目的に個々のレベルに合わせて指導します。

### リフレッシュヨガ

呼吸を深めながら気持ちよく心と体を整えていくヨガです。  
一緒にリフレッシュしましょう。

### 椅子ヨガストレッチ

椅子に座って無理なくできるやさしいヨガです。  
ボールを使った筋トレも取り入れています。

### 骨盤ヨガ

骨盤周りをメインにヨガを行います。  
骨盤の歪みが気になる方や女性におすすめです。

### リフレッシュエクササイズ

有酸素運動で基礎代謝をアップして、下半身強化で体幹を鍛えゆがみ・むくみ・コリ解消し心と体をリフレッシュする。

ファインプラザではファインプログラムのほか、フラダンス・こども向け水泳教室などのコース型プログラムや、プールで行う有酸素運動：アクアビクス等、様々な教室を開催しています。

詳しい内容はファインプラザホームページ、窓口までお問い合わせください。

### \*お問合せ\*

五日市ファインプラザ  
042-596-5611



<https://akiruno-fineplaza.com>

←ファインプラザホームページはこちら  
●休講のお知らせなど随時更新しています