

2025.8~

ファイナルプログラム

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	9/22 祝日 休み	第 3 研修室	16歳~	20
ポルドブラ	11-11:50	最終月	8/25, 9/29, 10/27, 11/17, 開催		16歳~	20
いきいき体操	9:30-10:20	第 4 火	8/26, 9/30, 10/28, 11/25, 開催	第 3 研修室	50歳~	10
水中コンディショニング	12-12:50	第 2・4・5水	祝日 休み	プール	16歳~	20
ベーシックヨガ	13-13:50		祝日 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	金	8/15, 11/14 祝日 休み	プール	16歳~	20
リフレッシュヨガ	13-13:50		8/15, 11/14 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
ロングスイム	15-15:50	第2土	8/9, 9/13, 10/11, 11/8, 開催	プール	16歳~/25mをクロールで完泳できる方	12
骨盤ヨガ	10-10:50	日	8/10・24・9/7・21 10/19・26 休み	第 3 研修室	16歳~	20
リフレッシュエクササイズ	11-11:50		8/3・10・24・31 9/7・14・21・28 10/12・19・26 休み		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。

いきいき体操

椅子に座ったままでもできる体操を行います。運動習慣のない方、足腰・膝に不安のある方もお気軽にご参加ください。

水中コンディショニング

ウォーキングやストレッチを用いて、膝や腰、股関節等の痛みの改善や健康維持を目的としたプログラムです。

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。



ファインプログラムの他にも、こども向け水泳教室や体操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。興味のある方は、ファインプラザホームページをご覧ください。



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 Dancing!!

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。

ロングスイム

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。

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します。

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