

2026.10~

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	11/2・祝日 休み	第3研	16歳～	20
ポルドブラ	11-11:50	最終月	10/26, 11/30, 12/21 開催		16歳～	20
いきいき体操	9:30-10:20	第 4 火	10/27, 11/24, 12/22 開催	第3研	50歳～	10
初心者エアロ	14:10-15	第 2・4・火	10/13, 27, 11/10, 24, 12/8, 22, 開催	第3研	16歳～	20
自重トレーニング教室	15:10-16				16歳～	20
シニア健康ヨガ	10-10:50	第 2・4・5 水	10/14, 28, 11/11, 25, 12/9, 23, 開催	第3研	16歳～	20
肩こり・腰痛改善ヨガ	11-11:50				16歳～	20
水中コンディショニング	12-12:50		祝日 休み	プール	16歳～	20
はじめてのバレエ	19-19:50		10/14, 28, 11/11, 25, 12/9, 開催	第2研	16歳～	20
はじめてのピラティス	20-20:50			第3研	16歳～	20
ダンシング ZUMBA	10-10:50	木	祝日 休み	第3研	16歳～	20
フリースタイルダンス	11-11:50				16歳～	20
大人バレエ	12:55-13:45		6/4～ 新規 START !		16歳～	20
いきいきスイミング	12-12:50	金	祝日 休み	プール	16歳～	20
リフレッシュヨガ	13-13:50		祝日 休み	第3研	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	10/10, 11/14, 12/12 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	10/4, 18, 25, 11/1, 15, 12/6, 20, 27, 休み	第 3 研	16歳～	20
リフレッシュエクササイズ	11-11:50				16歳～	20

都合により日程を変更する場合があります。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

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きる体操です。
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。

初心者エアロ

音楽に合わせて全身を動かします。日常生活では使われにくい関節も動かしていきます。

自重トレーニング教室

鍛えるというよりは曲がった体をのばすイメージで、自分の体重を支える筋力を付けていきます。

シニア健康ヨガ

椅子やヨガマットを使い、無理のない動きで、筋力アップや認知症予防・健康寿命をのばすことを目指します。

肩こり・腰痛改善ヨガ

肩や腰まわりの凝りをほぐし、体幹を安定させて不調を予防し、姿勢を整えて心も体もリラックスしていきます。

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ます。

はじめてのピラティス

呼吸とともに体の内側を意識し、無理なく筋力や体幹を整えます。

はじめてのバレエ/大人バレエ

楽しく体を動かしながら姿勢や柔軟性、表現力を身につけます。
(持ち物:バレエシューズ※お持ちの方のみ)

ダンシングZUMBA

ラテンのリズムに乗って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。
※1月のみ第3土曜に開催します※

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、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

こども向け ファインプログラム

参加受付は開始1時間前から行います。
事前の申込みや予約は必要ありません。直接窓口へお越しください。

すこやかキッズ体操教室

対 象:《幼児クラス》 4歳～未就学児

《小学生クラス》 小学1年生～3年生

開催日:毎週金曜日 17:00～17:50(幼児クラス)

18:00～18:50(小学生クラス)

※12/18・25 はお休みです

定 員:10 名

参加費:800 円

持ち物:室内用運動靴・動きやすい服装

内 容:こどもの運動能力・体力を伸ばすことを目的に
運動やレクリエーションを行います。



親子スイム

対 象:おむつの取れた3歳～未就学児と
その保護者の方

開催日:毎月第2土曜日 12:00～12:50

定 員:10組(保護者1名・お子様1名)

参加費:1,500 円/1 組

持ち物:水着・水泳帽子・アームヘルパー

内 容:潜ったり浮いたり親子一緒に水遊びを
してコミュニケーションをとりながら
水慣れしていくプログラムです。



○お問い合わせ○ ファインプラザ ☎042-596-5611 HP→

