2026.11~

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	11/30, 12/21, 1/25, 開催		16歳～	20
いきいき体操	9:30-10:20	第４火	11/24, 12/22, 1/26, 開催	第3研	50歳～	10
初心者エアロ	14:10-15	第2･4･火	11/10, 24, 12/8, 22, 1/12, 26, 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	11/11, 25, 12/9, 23, 1/13, 27, 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		11/11, 25, 12/9, 1/13, 27, 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	12/25･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	11/14, 12/12, 1/9, 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	11/1･15･12/6･20･27･1/10 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

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

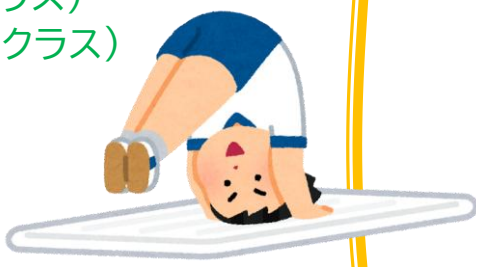
●休講のお知らせなど随時更新しています

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:潜ったり浮いたりと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→