

2026.1~

# 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	祝日 休み	第 3 研	16歳～	20
ポルドブラ	11-11:50	最終月	1/26, 2/16, 3/30, 開催		16歳～	20
いきいき体操	9:30-10:20	第 4 火	1/27, 2/24, 3/24, 開催	第 3 研	50歳～	10
初心者エアロ	14:10-15	第 2・4・火	2/10, 24, 3/10, 24, 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	2/11, 25, 3/25, 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
ベーシックヨガ	13-13:50		1/14 休み ※1/28 終了	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
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	1/17, ※1月のみ第3土 2/14, 3/14, 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	1/25, 2/8, 15, 3/15, 休み	第 3 研	16歳～	20
リフレッシュエクササイズ	11-11:50		1/25, 2/8, 15, 3/15, 休み		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。

## プログラム紹介

### 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。

### 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

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