

2026.2~

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 | 3/30, 4/27, 開催 | | 16歳~ | 20 |
| いきいき体操 | 9:30-10:20 | 第4火 | 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 | 2/24, 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 | 2/25, 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 |
| はじめてのバレエ | 19-19:50 | | 2/25, 3/11, 25 開催 | 第1・2 研 | 16歳~ | 20 |
| はじめてのピラティス | 20-20:50 | | | | 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 | | | | 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 | 3/14, 4/11, 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 | 3/15, 4/12, 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ぼすイメージで、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・健康寿命をのぼ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

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