



1回600円 参加者募集中!!

ファイナルプログラム

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	月曜日	祝日 休み	第3研修室	16歳以上	20
ZUMBA GOLD	10-10:50	第2・4水	祝日 休み	第3研修室	16歳以上	20
フリースタイルダンス	11-11:50				16歳以上	20
ベーシックヨガ	13-13:50	第2・4・5水	祝日 休み		16歳以上	20
はじめてのZUMBA	10-10:50	木曜日	祝日 休み	第3研修室	16歳以上	20
ダンシングZUMBA	11-11:50				16歳以上	20
いきいきスイミング	12-12:50	金曜日	祝日 休み	プール	16歳以上	20
リフレッシュヨガ	13-13:50		祝日 休み	第3研修室	16歳以上	20
椅子ヨガストレッチ	14-14:50		祝日 休み	第3研修室	16歳以上	20
すこやかキッズ体操教室 <幼児クラス>	17-17:50		祝日 休み	体育室	4歳~ (未就学児)	10
すこやかキッズ体操教室 <低学年クラス>	18-18:50		祝日 休み		小1~小3	10
骨盤コンディショニングヨガ	10-10:50	日曜日	3/19 休み	第3研修室	16歳以上	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 **600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
- … 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。

ZUMBA GOLD

初心者・シニア向けに動きがアレンジされたフィットネスプログラムです。

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!!

ベーシックヨガ

基本となるヨガを行います。初心者の方から経験者の方まで幅広く参加できます。

はじめてのZUMBA

ラテンのリズムで行うダンスフィットネス。PARTY感覚で楽しく脂肪燃焼しましょう!

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!

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

しっかりとした呼吸と筋力強化により、リフレッシュと共に美しい身体をつくっていきます。

椅子ヨガストレッチ

椅子に座り上半身だけを動かしたり、背もたれを支えに無理のないヨガとストレッチを行います。

すこやかキッズ体操教室 <幼児クラス>

未就学児向けの運動とレクリエーションで楽しく元気に体を動かします。

すこやかキッズ体操教室 <低学年クラス>

小学生向けの運動で体を動かし、運動能力と体力を伸ばす教室です。

骨盤コンディショニング ヨガ

骨盤を調整するヨガです。骨盤の歪みが気になる方や女性におすすめです。

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