

2026.4~

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	4/27, 5/25, 6/29, 開催		16歳~	20		
いきいき体操	9:30-10:20	第4火	4/28, 5/26, 6/23, 開催	第3研	50歳~	10		
初心者エアロ	14:10-15	第2・4・火	4/14, 28, 5/12, 26, 6/9, 23, 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	4/8, 22, 29, 5/13, 27, 6/10, 24, 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	第1・2 研	4/8, 22, 29, 5/13, 27, 6/10, 24, 開催	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	5/7, 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	6/5, 祝日 休み	プール	16歳~	20		
リフレッシュヨガ	13-13:50				第3研	5/1, 祝日 休み	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	4/11, 5/9, 6/13, 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	4/12, 5/3, 17, 6/7, 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