

2023.11~

# ファインプログラム

## 参加者募集中!!

【ファインプログラム参加費改定について】

このたび、プログラム参加費の見直しを行い、2023年11月より参加費を1回800円とさせていただきます。ご負担をおかけして誠に申し訳ございません。今後ともご参加お待ちしております。

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	1/22・祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
ポルドブラ	11-11:50	毎月 最終月	11/27, 12/25, 1/29, 2/26, 3/25 開催		16歳~	20
ベーシックヨガ	13-13:50	第2・ 4・5水	祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
ダンシング ZUMBA	10-10:50	木	祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
フリースタイルダンス	11-11:50		11/30・祝日 休み		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研修室	16歳~	20
椅子ヨガストレッチ	14-14:50		16歳~	20		
骨盤ヨガ	10-10:50	日	11/5, 19, 12/17, 1/28, 3/17, 24 休み	第3研修室	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

## 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。

### 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。

### 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

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！

### 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 Dancin

### 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。

### 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。

### \*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



ファインプラザではファインプログラムのほか、フラダンス・こども向け水泳教室などのコース型プログラムや、プールで行う有酸素運動：アクアビクス等、様々な教室を開催しています。

詳しい内容はファインプラザホームページ、窓口までお問い合わせください。