

2023.6~

1回600円 参加者募集中!!

ファインプログラム

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	8/14・祝日 休み	第3研修室	16歳~	20
NEW! ポルドブラ	11-11:50	毎月 最終月	6/26, 7/31, 8/28, 9/25, 10/30, 11/27, 12/25... 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				16歳~	20
いきいきスイミング	12-12:50	金	6/23・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	7/23, 30, 8/13, 20, 27, 9/17 10/15, 29 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 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
- ☐ … 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

NEW! 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

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。

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

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。

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、1回600円の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。