



2024.12~



# ファイナルプログラム

## 参加者募集中!!

～・年末年始休館のお知らせ～

12/28(土)～1/3(金)まで  
五日市ファインプラザは休館いたします

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	祝日 休み	第3研修室	16歳～	20
ポルドブラ	11-11:50	最終月	12/23, 1/27, 2/17, 3/31 開催		16歳～	20
<b>NEW!!</b> 高齢者いきいき体操	9:30- 10:20	第4火	12/24, 1/28, 2/25, 3/25 開催	第3研修室	50歳～	10
水中コンディショニング	12-12:50	第2・ 4・5水	祝日 休み	プール	16歳～	20
ベーシックヨガ	13-13:50		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	12/20・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
ロングスイム	15-15:50	第2土	12/14, 1/11, 2/8, 3/8 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	12/15・22・ 1/26・2/16・23・ 3/2・16 … 休み	第3研修室	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。

## 高齢者いきいき体操

椅子に座ったままでもできる体操を行います。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。

## 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たプログラムです。

## 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 Dancing!!

五日市ファインプラザでは、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：アクアピクス等、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や館内ポスターチラシ、または窓口までお問い合わせください。

## 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。

## 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て、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