

2025.9~

# ファイナルプログラム

## 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            | 9/22 祝日 休み                                | 第 3 研修室 | 16歳～                                 | 20 |
| ポルドブラ        | 11-11:50       | 最終月          | 9/29, 10/27,<br>11/17, 12/22, 開催          |         | 16歳～                                 | 20 |
| いきいき体操       | 9:30-<br>10:20 | 第 4 火        | 9/30, 10/28,<br>11/25, 12/23, 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・<br>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            | 11/14 祝日 休み                               | プール     | 16歳～                                 | 20 |
| リフレッシュヨガ     | 13-13:50       |              | 11/14 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          | 9/13, 10/11,<br>11/8, 12/13, 開催           | プール     | 16歳～/<br>25mを<br>クロール<br>で完泳で<br>きる方 | 12 |
| 骨盤ヨガ         | 10-10:50       | 日            | 9/7・21・10/19・26<br>11/9・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       |              | 9/7・14・21・28<br>10/12・19・26<br>11/9・16 休み |         | 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。

## 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!!



ファインプログラムの他にも、こども向け水泳教室や体操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。興味のある方は、ファインプラザホームページをご覧ください。



## 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