

スポーツプログラム参加者大募集!

2024 9/1 ▶ 2025 3/31

コースプログラム

事前の申し込みが必要です

申し込み方法 電話・窓口で受け付けます。申し込み・問い合わせ 五日市ファインプラザ TEL042-596-5611
 ※費用には施設使用料が含まれております。※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。



フラダンス		すこやかキッズ体操教室		障がい児水泳教室	
第2・4・5水 はじめてのフラダンス 時間 14:00~14:50 日程 ①12/11~3/26 5,600円 1/29休 場所 第3研修室 対象 16歳以上 未経験者~初心者向けのフラダンスを行う。 定員 20名	金 フラダンス 時間 11:00~11:50 日程 ①10/4~12/20 7,000円 11/1・15休 ②1/10~3/21 7,000円 2/28休 場所 第3研修室 対象 16歳以上 フラダンス経験者を対象にレベルアップを目指す。 定員 20名	金 すこやかキッズ体操教室(幼児クラス) 時間 17:00~17:50 日程 ①9/6~11/8 7,500円 ②11/15~1/24 1/3休 7,500円 ③1/31~3/21 6,000円 場所 体育室 対象 4歳~未就学児 未就学児向けの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす。 定員 10名	金 すこやかキッズ体操教室(小学生クラス) 時間 18:00~18:50 日程 ①9/6~11/8 7,500円 ②11/15~1/24 1/3休 7,500円 ③1/31~3/21 6,000円 場所 体育室 対象 小1~小3 小学生向けの運動やレクリエーションを通して、子どもの運動能力・体力を伸ばす。 定員 10名	第2土 障がい児水泳教室(小学生の部) 時間 13:00~13:50 日程 9/14・10/12・11/9・12/14・1/11・2/8・3/8 場所 プール 無料 対象 小1~小6 障がいを抱える方のための水泳教室。水中活動を楽しみながら心身の成長を促す。 定員 10名	第2土 障がい児水泳教室(中学生の部) 時間 14:00~14:50 日程 9/14・10/12・11/9・12/14・1/11・2/8・3/8 場所 プール 無料 対象 中1~中3 障がいを抱える方のための水泳教室。水中活動を楽しみながら心身の成長を促す。 定員 10名
スイミング					
火 キッズスイミング(火曜) 時間 15:00~15:50 日程 ①9/10~10/29 7,200円 ②11/5~12/17 6,300円 ③1/14~3/18 8,100円 2/11休 場所 プール 対象 3歳~未就学児 楽しみながら水慣れを行う。 定員 15名	火 ジュニアスイミング(火曜) 時間 16:00~16:50 日程 ①9/10~10/29 9,600円 ②11/5~12/17 8,400円 ③1/14~3/18 10,800円 2/11休 場所 プール 対象 小1~小3 水泳を通して身体づくりや仲間づくりの場を提供し、心身の発達を促進する。 定員 35名	第2・4・5水 キッズスイミング(水曜・3・4歳クラス) 時間 15:00~15:50 日程 ①9/11~12/11 7,200円 ②1/22~3/12 4,500円 場所 プール 対象 3歳~4歳 アームヘルパーを付け楽しみながら水慣れを行う。 定員 10名	第2・4・5水 キッズスイミング(水曜・5・6歳クラス) 時間 16:00~16:50 日程 ①9/11~12/11 7,200円 ②1/22~3/12 4,500円 場所 プール 対象 5歳~6歳 水慣れている子を対象に、楽しく泳ぎの基本を指導する。 定員 10名	木 キッズスイミング(木曜・低学年) 時間 16:00~16:50 日程 ①9/12~10/31 9,600円 ②11/7~12/19 8,400円 ③1/16~3/13 10,800円 場所 プール 対象 小1~小3 プールの授業に向けて、基礎からしっかりと指導を少人数制で行う。 定員 25名	木 ジュニアスイミング(木曜・高学年) 時間 17:00~17:50 日程 ①9/12~10/31 9,600円 ②11/7~12/19 8,400円 ③1/16~3/13 10,800円 場所 プール 対象 小4~小6 プールの授業に向けて、基礎からしっかりと指導を少人数制で行う。 定員 25名

当日教室

●当日参加型教室は事前申込不要です。開始時間前に受付にお越しください。
 ※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。※祝日・休館日はお休みになります

当日申し込み!!

アクアビクス		ワンポイントアドバイス	
土 アクアビクス(土) 時間 10:00~10:50 日程 9/7~3/29 11/23・12/28休 場所 プール 施設使用料のみ 水中で行う有酸素運動。脂肪燃焼やリフレッシュを目的に音楽に合わせて身体を動かす。 対象 16歳以上	第2・4・5水 アクアビクス(水) 時間 11:00~11:50 日程 9/11~3/26 場所 プール 施設使用料のみ 水中で行う有酸素運動。脂肪燃焼やリフレッシュを目的に音楽に合わせて身体を動かす。 対象 16歳以上	金 ワンポイントアドバイス(一般) 時間 15:00~16:00 日程 9/6~3/28 1/3休 場所 プール 施設使用料のみ 水慣れの方法から技術的なことまで、水泳に関することをアドバイスする。 対象 プール個人利用者	第2・4・5水 ワンポイントアドバイス(水中ウォーキング) 時間 10:00~11:00 日程 9/11~3/26 場所 プール 施設使用料のみ 腰やひざに負担をかけない、安全で効果的なウォーキング方法をアドバイスする。 対象 プール個人利用者

教室参加について ▶ 以下の事項に該当する場合は、参加をお断りする場合がございますので予めご了承下さい。
 ア・体調がよくない場合(発熱・咳など) イ・同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる場合
 ▶ ご自宅での検温にご協力下さい。発熱(37.5℃以上目安)が確認された方は参加できません。
 ▶ 運動ができる服装でご来館ください。

ALL 800円 ファインプログラム 当日申し込み!!

申し込み方法 全て当日申し込みになります。参加希望の方は開始時間10分前までに、1階事務室へお越しください。(定員に達し次第、締め切りとなります)
 ※費用には施設使用料が含まれております。※都合により教室がお休みになる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。※祝日・休館日はお休みになります



月 コリオスパイラル 時間 10:00~10:50 日程 9/2~3/31 9/16・23・11/4・12/30・1/13・2/24休 場所 第3研修室 音楽に合わせて流れるように身体を動かし、筋力・バランス能力・柔軟性を高めるボディワーク。 対象 16歳以上 定員 20名	最終月 ポルドブラ 時間 11:00~11:50 日程 9/30・10/28・11/25・12/23・1/27・2/17・3/31 場所 第3研修室 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。 対象 16歳以上 定員 20名	第4火 高齢者いきいき体操 時間 9:30~10:20 日程 9/24・10/22・11/26・12/24・1/28・2/25・3/25 場所 第3研修室 肩こりや腰痛などの代表的な慢性の痛みに対する予防体操から、転倒予防など様々な体操を行います。 対象 50歳以上 定員 20名	
第2・4・5水 水中コンディショニング 時間 12:00~12:50 日程 9/11~3/26 場所 プール ウォーキングやストレッチを用いて腰や膝・股関節等の痛みの改善や健康維持を目的とします。 対象 16歳以上 定員 20名	第2・4・5水 ベーシックヨガ 時間 13:00~13:50 日程 9/11~3/26 場所 第3研修室 基本となるヨガ。初心者向けのヨガを行います。 対象 16歳以上 定員 20名	木 ダンシングZUMBA 時間 10:00~10:50 日程 9/12~3/27 1/2・3/20休 場所 第3研修室 託児付き+500円 ラテンのリズムで行うダンスフィットネス。ダンス経験者やZUMBA経験者向けのレベルアップクラス。 対象 16歳以上 定員 20名	
木 フリースタイルダンス 時間 11:00~11:50 日程 9/12~3/27 1/2・3/20休 場所 第3研修室 託児付き+500円 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 Dance!! 対象 16歳以上 定員 20名	金 いきいきスイミング 時間 12:00~12:50 日程 9/6~3/28 1/3休 場所 プール 個々のレベルに合わせた指導で、泳力向上や体力の維持・増進、心身のリフレッシュを図ります。 対象 16歳以上 定員 20名	金 リフレッシュヨガ 時間 13:00~13:50 日程 9/6~3/28 1/3休 場所 第3研修室 しっかりと呼吸と筋力強化により、リフレッシュしながら美しい身体づくりを目指します。 対象 16歳以上 定員 20名	
金 椅子ヨガストレッチ 時間 14:00~14:50 日程 9/6~3/28 1/3休 場所 第3研修室 椅子に座り上半身を動かし、背もたれを持つことで補助をしながらヨガ・ストレッチを行います。 対象 16歳以上 定員 20名	第2土 ロングスイム 時間 15:00~15:50 日程 9/14~3/8 場所 プール 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。 対象 16歳以上 定員 20名	日 骨盤ヨガ 時間 10:00~10:50 日程 9/1~3/30 9/1・8・15・29・10/20・27・11/3・10・17・12/15・22・29・1/26・2/16・3/2・16休 場所 第3研修室 骨盤を調整するヨガを行います。 対象 16歳以上 定員 20名	
持ち物 【体操・ダンス系】ジャージ等運動に適した服装・室内用運動靴 【プール】水着・水泳帽子・ゴーグル(必要な方)、ロッカー使用料10円(使用後にもどります) 【ヨガ】ジャージ等運動に適した服装・ヨガマット			日 リフレッシュエクササイズ 時間 11:00~11:50 日程 9/1~3/30 9/1・8・15・29・10/20・27・11/3・10・17・12/15・22・29・1/26・2/16・3/2・16休 場所 第3研修室 音楽に合わせて有酸素運動で基礎代謝をアップ。体幹を鍛えることで体のゆがみ・むくみ・コリを解消し、心もリフレッシュできます。 対象 16歳以上 定員 20名

五日市ファインプラザ

詳細はお電話にてお気軽にお問い合わせください!

☎042-596-5611

〒190-0142 東京都あきる野市伊奈859-3

開館 AM9:00~PM9:30 (室内水泳場はPM9:00まで)

休館 毎月第1、第3水曜日(祝日の場合は開館し、翌平日が休館) ※12月28日(土)~1月3日(金)年末年始休館

駐車場 約110台分完備



武蔵増戸駅より徒歩約3分