

スポーツプログラム 参加者大募集!

2026 4/1 ▶ 2026 8/31

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 横川観光ファインプラザ 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。



月 キッズチアダンス
(月曜)

時間 15:30~16:20
日程 ①4/13~5/25・5/4 休
全6回 4,800円
②6/1~7/13
全7回 5,600円
場所 第3研修室 対象 3歳~6歳

月 ジュニアチアダンス
(月曜)

時間 16:30~17:20
日程 ①4/13~5/25・5/4 休
全6回 4,800円
②6/1~7/13
全7回 5,600円
場所 第3研修室 対象 小1~小3

金 すこやかキッズ体操教室

幼児クラス
時間 17:00~17:50
場所 体育室 対象 未就学児
金額 4,000円 対象 4歳~
小学生クラス
時間 18:00~18:50
場所 体育室 対象 小1~小3
金額 4,000円
日程 全5回 ①4/3~5/1 ②6/12~7/10

金 アンチエイジングエクササイズ

時間 10:00~10:50
日程 ①4/10~6/26・5/1、6/5 休
全10回 8,000円
②7/10~9/25・8/14・9/4 休
全10回 8,000円
場所 第3研修室 対象 16歳以上

金 フラメンコミュージカル振付クラス

時間 11:00~12:00
日程 ①4/10~6/26・5/1、6/5 休
全10回 8,000円
②7/10~9/25・8/14・9/4 休
全10回 8,000円
場所 第3研修室 対象 16歳以上

第2土 すこやかキッズ体操教室

小学生の部
時間 13:00~13:50
場所 プール 対象 小3~小6
金額 無料
中学生の部
時間 14:00~14:50
場所 プール 対象 小6~中3
金額 無料
日程 全5回 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8

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 4/6~8/31
5/4、7/20、8/10 休
場所 第3研修室

最終月 ボルドブラ

時間 11:00~11:50
日程 4/27、5/31、6/29
7/27、8/31
場所 第3研修室

第4火 いきいき体操 定員20名

時間 9:30~10:20
日程 4/28、5/26、6/23
7/28、8/25
場所 第3研修室 対象 50歳以上

第2・4火 初心者エアロ

時間 14:10~15:00
日程 4/14~8/18、8/4
8/11 休
場所 第3研修室

第2・4火 自重トレーニング教室

時間 15:10~16:00
日程 4/14~8/18、8/4
8/11 休
場所 第3研修室

第2・4・5水 シニア健康ヨガ

時間 10:00~10:50
日程 4/8~8/26
※祝日開催
場所 第3研修室

第2・4・5水 肩こり・腰痛改善ヨガ

時間 11:00~11:50
日程 4/8~8/26
※祝日開催
場所 第3研修室

第2・4・5水 水中コンディショニング

時間 12:00~12:50
日程 4/8~8/26
7/29 休
場所 プール

第2・4・5水 はじめてのパレエ

時間 19:00~19:50
日程 4/8~8/26
場所 第1・2研修室

第2・4・5水 はじめてのピラティス

時間 20:00~20:50
日程 4/8~8/26
場所 第1・2研修室

金 いきいきスイミング

時間 12:00~12:50
日程 4/3~8/28
5/22 休
場所 プール

金 リフレッシュヨガ

時間 13:00~13:50
日程 4/3~8/28
5/1、8/14 休
場所 第3研修室

金 椅子ヨガストレッチ

時間 14:00~14:50
日程 4/3~8/28
5/1、8/14 休
場所 第3研修室

第2土 ロングスイム

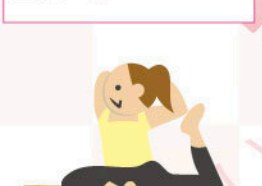
時間 15:00~15:50
日程 4/11~8/8
場所 プール

日 骨盤ヨガ

時間 10:00~10:50
日程 4/5~8/30
4/12、5/3、5/17、6/7、8/9、8/23 休
場所 第3研修室

日 リフレッシュエクササイズ

時間 11:00~11:50
日程 4/5~8/30
4/12、5/3、5/17、6/7、8/9、8/23 休
場所 第3研修室



持ち物一覧

- 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

木曜日 ダンス教室

ダンシング ZUMBA

時間 10:00~10:50
日程 4/2~8/27
5/7 休
場所 第3研修室

時間 10:00~10:50
日程 4/2~8/27
5/7 休
場所 第3研修室



フリースタイルダンス

時間 11:00~11:50
日程 4/2~8/27
5/7 休
場所 第3研修室

時間 11:00~11:50
日程 4/2~8/27
5/7 休
場所 第3研修室



託児(クラス500円) 未就学児対象

スイミング

火 キッズスイミング
(火曜)

時間 15:00~15:50
日程 ①4/14~5/26・5/5 休
全6回 5,400円
②6/2~7/14
全7回 6,300円
場所 プール 対象 3歳~未就学児

火 ジュニアスイミング
(火曜)

時間 16:00~16:50
日程 ①4/14~5/26・5/5 休
全6回 7,200円
②6/2~7/14
全7回 8,400円
場所 プール 対象 小1~小3

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 ①4/22~7/8
4/29、5/26 休
全6回 5,400円
場所 プール 対象 3歳~4歳

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 ①4/22~7/8
4/29、5/26 休
全6回 5,400円
場所 プール 対象 5歳~6歳

木 ジュニアスイミング
(木曜・低学年)

時間 16:00~16:50
日程 ①4/16~5/28・5/7、5/21 休
全5回 6,000円
②6/4~7/16
全7回 8,400円
場所 プール 対象 小1~小3

木 ジュニアスイミング
(木曜・高学年)

時間 17:00~17:50
日程 ①4/16~5/28・5/7、5/21 休
全5回 6,000円
②6/4~7/16
全7回 8,400円
場所 プール 対象 小4~小6

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。 当日申し込み!!

アクアビクス

土 アクアビクス(土)

時間 10:00~10:50
日程 4/4~8/29
4/23 休
場所 プール 施設使用料のみ 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 4/8~8/26
7/29 休
場所 プール 施設使用料のみ 対象 16歳以上

ワンポイントアドバイス

金 ワンポイントアドバイス(一般)

時間 15:00~16:00
日程 4/3~8/28
5/22 休
場所 プール 施設使用料のみ 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 4/8~8/26
4/29、5/6 休
場所 プール 施設使用料のみ 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 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。

横川観光ファインプラザ ☎ 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PM8:50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(日)~1月3日(土) 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