

スポーツプログラム 参加者大募集!

2026
9/1

2027
3/31

コースプログラム

事前の申し込みが必要です

申込み方法
QRコードで
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

※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。
※障がい児水泳教室は障がい手帳をお持ちの方が対象となります。※障がい児水泳教室は付き添いの方が必要となります。



月 キッズチアダンス
〈月曜〉

時間 15:30~16:20

日程 ①9/7~10/26・9/21、10/12 休
全6回 4,800円
②11/2~12/21・11/23 休
全7回 5,600円
③1/18~3/15
全9回 7,200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 ①9/7~10/26・9/21、10/12 休
全6回 4,800円
②11/2~12/21・11/23 休
全7回 5,600円
③1/18~3/15
全9回 7,200円

場所 第3研修室 対象 小1~小6

**金 アンチエイジング
エクササイズ**

時間 10:00~10:50

日程 ①10/9~12/18・12/4 休
全10回 8,000円
②1/15~3/19
全10回 8,000円

場所 第3研修室 対象 16歳以上

**金 ZUMBA
フラメンコ**

時間 11:00~12:00

日程 ①10/9~12/18・12/4 休
全10回 8,000円
②1/15~3/19
全10回 8,000円

場所 第3研修室 対象 16歳以上

**第2土 障がい児
水泳教室**

小学生の部
時間 13:00~13:50
場所 プール 対象 小1~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 年12回 毎月第2土曜日

スイミング

火 キッズスイミング
〈火曜〉

時間 15:00~15:50

日程 ①9/8~10/27・9/22 休
全7回 6,300円
②11/10~12/22
全7回 6,300円
③1/12~3/16・2/23 休
全9回 8,100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 ①9/8~10/27・9/22 休
全7回 8,400円
②11/10~12/22
全7回 8,400円
③1/12~3/16・2/23 休
全9回 10,800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 ①9/9~12/23・9/23 休
全8回 7,200円
②1/13~3/24
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 ①9/9~12/23・9/23 休
全8回 7,200円
②1/13~3/24
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 ①9/10~10/29
全8回 9,600円
②11/5~12/17
全7回 8,400円
③1/14~3/18・2/11 休
全9回 10,800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 ①9/10~10/29
全8回 9,600円
②11/5~12/17
全7回 8,400円
③1/14~3/18・2/11 休
全9回 10,800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。
※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

土 アクアビクス〈土〉

時間 10:00~10:50

日程 9/5~3/27
1/2 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 9/9~3/31
9/23、12/30 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 14:00~15:00

日程 9/4~3/26
1/1 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 9/9~3/31
9/23、12/30 休

場所 プール 施設使用料のみ 対象 プール 個人利用者

ALL
800円

ファインプログラム

当日申し込み!!

申込み方法

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。※いきいき体操以外の教室は対象年齢16歳以上です。※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 9/1~3/29
9/21、10/12、11/2
11/23、12/28、3/22 休

場所 第3研修室

最終月 ボルドブラ

時間 11:00~11:50

日程 9/28、10/26、11/30
12/21、1/25、2/22
3/29

場所 第3研修室

第4火 いきいき体操

時間 9:30~10:20

日程 9/22、10/27、11/24
12/22、1/26、2/23
3/23

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 9/8~3/23、9/29、2/16
8/11、9/22、2/23 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 9/8~3/23、9/29、2/16
8/11、9/22、2/23 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 9/9~3/31
※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 9/9~3/31
※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 9/9~3/31
9/23、12/30 休

場所 プール

第2・4・5 水 はじめてのピラティス

時間 20:00~20:50

日程 9/9~3/31
※祝日開催

場所 第3研修室

木 ダンシングZUMBA

時間 10:00~10:50

日程 9/3~3/25
12/31 休

場所 第3研修室

木 フリースタイルダンス

時間 11:00~11:50

日程 9/3~3/25
12/31 休

場所 第3研修室

金 いきいきスイミング

時間 12:00~12:50

日程 9/4~3/26
12/25、1/1 休

場所 プール

金 リフレッシュヨガ

時間 13:00~13:50

日程 9/4~3/26
1/1 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 9/4~3/26
1/1 休

場所 第3研修室

金 すこやかキッズ体操教室

幼児クラス 対象 4歳~ ※未就学児 小学生クラス 対象 小1~小3

時間 17:00~17:50 18:00~18:50

日程 9/4~3/26

場所 体育室

第2土 ロングスイム

時間 15:00~15:50

日程 9/12~3/13

場所 プール

日 骨盤ヨガ

時間 10:00~10:50

日程 9/6~3/28
9/20、10/4、10/18、10/25
11/1、11/8、12/6、12/20
12/27、1/3、3/21 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 9/6~3/28
9/20、10/4、10/18、10/25
11/1、11/8、12/6、12/20
12/27、1/3、3/21 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

横川観光ファインプラザ

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~1月3日 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