

スポーツプログラム 参加者大募集!

2025
8/1

2026
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 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。



すこやかキッズ体操教室

金	幼児クラス	金	小学生クラス
時間 17:00~17:50	対象 4歳~※未就学児	時間 18:00~18:50	対象 小1~小3
場所 体育室	金額 4,000円	場所 体育室	金額 4,000円
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・体力を伸ばします。	定員 10名	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・体力を伸ばします。	定員 10名
日程(共通) 各5回		日程(共通) 全12回	
①9/5~10/3 ②10/10~11/7 ③11/21~12/19 ④1/9~2/6 ⑤2/13~3/13		8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1月のみ第3土曜1/17開催、2/14、3/14	

障がい児水泳教室

第2土	小学生の部	第2土	中学生の部
時間 13:00~13:50	対象 小1~小6	時間 14:00~14:50	対象 小6~中3
場所 プール	金額 無料	場所 体育室	金額 無料
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します。	定員 10名	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します。	定員 10名
日程(共通) 全12回		日程(共通) 全12回	
8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1月のみ第3土曜1/17開催、2/14、3/14		8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1月のみ第3土曜1/17開催、2/14、3/14	

スイミング

火	キッズスイミング (火曜)	火	ジュニアスイミング (火曜)
時間 15:00~15:50		時間 16:00~16:50	
日程		日程	
①9/9~10/28 9/23 休 全7回 6,300円		①9/9~10/28 9/23 休 全7回 8,400円	
②11/4~12/23 全8回 7,200円		②11/4~12/23 全8回 9,600円	
③1/20~3/17 全9回 8,100円		③1/20~3/17 全9回 10,800円	
場所 プール	対象 3歳~未就学児	場所 プール	対象 小1~小3
水慣れを行います。	定員 15名	水泳を通して身体づくりや仲間づくりの場を提供し、心身の発達を促します。	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)	第2・4・5水	キッズスイミング (水曜・5・6歳クラス)
時間 15:00~15:50		時間 16:00~16:50	
日程		日程	
①9/10~12/10 全8回 7,200円		①9/10~12/10 全8回 7,200円	
②1/14~3/11 2/11 休 全4回 3,600円		②1/14~3/11 2/11 休 全4回 3,600円	
場所 プール	対象 3歳~4歳	場所 プール	対象 5歳~6歳
アームヘルパーを付け楽しめながら水慣れを行います。	定員 10名	水慣れしている子を対象に、楽しめながら水慣れを行います。	定員 10名

木	ジュニアスイミング (木曜・低学年)	木	ジュニアスイミング (木曜・高学年)
時間 16:00~16:50		時間 17:00~17:50	
日程		日程	
①9/11~10/30 全8回 9,600円		①9/11~10/30 全8回 9,600円	
②11/6~12/18 全7回 8,400円		②11/6~12/18 全7回 8,400円	
③1/22~3/19 全9回 10,800円		③1/22~3/19 全9回 10,800円	
場所 プール	対象 5歳~6歳	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います。	定員 25名	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います。	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!!

土	アクアビクス(土)	第2・4・5水	アクアビクス(水)
時間 10:00~10:50 6/21のみ12:00~	対象 16歳以上	時間 11:00~11:50	対象 16歳以上
日程 8/2~3/28 11/15, 1/3 休		日程 8/13~3/25 12/31, 2/11 休	
場所 プール	施設使用料のみ	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します。	定員 20名	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します。	定員 20名

金	ワンポイントアドバイス(一般)	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 15:00~16:00	対象 プール 個人利用者	時間 10:00~11:00	対象 プール 個人利用者
日程 8/1~3/27 11/14, 1/2, 3/20 休		日程 8/13~3/25 12/31, 2/11 休	
場所 プール	施設使用料のみ	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します。		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します。	

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。 ご来館ください。 ご来館された方は参加できません。

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!
TEL 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



武藏増戸駅より徒歩約3分

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	対象 16歳以上
日程 8/4~3/30 8/25 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を行います。

最終月 ポルドブラ

時間 11:00~11:50	対象 16歳以上
日程 8/25、9/29、10/27、 11/17、12/22、1/26、 2/16、3/30	
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を楽しむ時間です。

第4火 いきいき体操

時間 9:30~10:20	対象 50歳以上
日程 8/26、10/28、 11/25、12/23、 1/27、2/24、3/24	
場所 第3研修室	椅子に座ったままで、運動習慣のない方、足腰・膝に不安のある方でもできる体操を行います。

木曜日 ダッシュ教室

ダンシングZUMBA

時間 10:00~10:50	対象 16歳以上
日程 8/7~3/26	
場所 第3研修室	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。