

# 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 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	時間 18:00~18:50 対象 小1~小3 場所 体育室 金額 4,000円 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 ①9/5~10/3 ②10/10~11/7 ③11/21~12/19 ④1/9~2/6 ⑤2/13~3/13	

### 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 場所 プール 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	時間 14:00~14:50 対象 小6~中3 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
日程(共通) 全12回 8/9、9/13、10/11、11/8、12/13、1月の第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〉	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〉	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 15:00~15:50 日程 ①9/9~10/28 9/23 休 全7回 6,300円 ②11/4~12/23 全8回 7,200円 ③1/20~3/17 全9回 8,100円 対象 3歳~未就学児 定員 15名 楽しみながら水慣れを行います。	時間 16:00~16:50 日程 ①9/9~10/28 9/23 休 全7回 8,400円 ②11/4~12/23 全8回 9,600円 ③1/20~3/17 全9回 10,800円 対象 小1~小3 定員 35名 水泳を通して身体づくりや仲間づくりの場を提供し、心身の発達を促進します。	時間 15:00~15:50 日程 ①9/10~12/10 全8回 7,200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 定員 10名 アームヘルパーを付け楽しみながら水慣れを行います。	時間 16:00~16:50 日程 ①9/10~12/10 全8回 7,200円 ②1/14~3/11 2/11 休 全4回 3,600円 場所 プール 対象 5歳~6歳 定員 10名 水慣れしている子を対象に、楽しく泳ぎの基本を指導します。	時間 16:00~16:50 日程 ①9/11~10/30 全8回 9,600円 ②11/6~12/18 全7回 8,400円 ③1/22~3/19 全9回 10,800円 場所 プール 対象 小1~小3 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。	時間 17:00~17:50 日程 ①9/11~10/30 全8回 9,600円 ②11/6~12/18 全7回 8,400円 ③1/22~3/19 全9回 10,800円 場所 プール 対象 小4~小6 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。

## 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〉	第2・4・5水 アクアビクス〈水〉
時間 10:00~10:50 6/21のみ12:00~ 日程 8/2~3/28 11/15、1/3 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します。 定員 20名	時間 11:00~11:50 日程 8/13~3/25 12/31、2/11 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します。 定員 20名

### 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〉	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 日程 8/1~3/27 11/14、1/2、3/20 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します。 対象 プール 個人利用者	時間 10:00~11:00 日程 8/13~3/25 12/31、2/11 休 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します。 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。

# 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!

〒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

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 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。 対象 16歳以上 定員 20名

最終月 ボルドブラ
時間 11:00~11:50 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癒しの時間を過ごします。 対象 16歳以上 定員 20名

第4火 いきいき体操
時間 9:30~10:20 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。 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 8/13~3/25 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 8/13~3/25 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

金 いきいきスイミング
時間 12:00~12:50 日程 8/1~3/27 11/14 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 8/1~3/27 8/15、11/14 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 8/1~3/27 8/15、11/14 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 8/9~3/14 1月の第3土曜1/17開催 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 12名

日 骨盤ヨガ
時間 10:00~10:50 日程 8/3~3/29 8/3・10・24・31、9/7・14・21、10/5・19・26、11/9・16、1/25、2/15、3/15 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

日 リフレッシュエクササイズ
時間 11:00~11:50 日程 8/3~3/29 8/3・10・24・31、9/7・14・21、10/5・19・26、11/9・16、1/25、2/15、3/15 休 場所 第3研修室 音楽に合わせてローインパクトの有酸素運動をすることで基礎代謝をアップし、特に下半身を強化し体幹を鍛えることで体のゆがみ・むくみ・コリを解消し、心も体もリフレッシュできます。(はだしでヨガマットの上で行います) 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