

横川観光ファインプラザ

新年新しい教室が始まります!!

ALL
800円

ファインプログラム

当日申し込み!!

第2・4火 初日 2026年2月10日

初心者エアロ

時間 14:10~15:00

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

音楽に合わせて全身を動かします。日常生活では使われにくい関節も動かしていきます。楽しく動いて体力アップを目指しましょう!



自重トレーニング教室

時間 15:10~16:00

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

自分の体重をしっかり支える筋力を付けていきましょう。鍛えるというよりは曲がっていく体を伸ばすイメージでトレーニングします。キツイ運動ではなく、スッキリしたと思える運動をしています。



第2・4・5水 初日 2026年2月11日(3月11日休)

シニア健康ヨガ

時間 10:00~10:50

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

椅子やヨガマットを使い、無理のない動きでヨガを行います。動くことを楽しみながら、筋力アップや認知症予防など、健康寿命をのばすことをめざします。



肩こり・腰痛改善ヨガ

時間 11:00~11:50

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

肩や腰まわりの凝りをほぐし、体幹を安定させて不調を予防するクラスです。姿勢を整えて、心も体もリラックスしていきます。



コースプログラム

第2・4・5水 2026年1月14日~3月25日 全6回

ALL
4800円

はじめてのピラティス

時間 14:00~14:50

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 運動の出来る服装・飲み物

呼吸とともに体の内側を意識し、無理なく筋力や体幹を整えるクラスです。運動が苦手な方や初心者の方でも、安心して始められます。

はじめてのバレエ

時間 15:00~15:50

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 運動の出来る服装・飲み物
バレエシューズ(無くても大丈夫です)

楽しく体を動かしながら、姿勢や柔軟性、表現力を身につけるクラスです。バレエが初めての方でも安心して参加できる、基礎から丁寧に指導します。

月 2026年1月19日~3月23日(2月23日休み) 全9回

ALL
7200円

キッズチアダンス

時間 15:30~16:20

対象 3歳~6歳
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 靴(上履き)・飲み物

元気いっぱいのダンスを通して、リズム感や協調性、笑顔の大切さを育てます。ダンスが初めてのお子様も、楽しくのびのび参加できるクラスです。基礎運動から体操なども行います。

ジュニアチアダンス

時間 16:30~17:20

対象 小1~小6
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 靴(上履き)・飲み物

ステップや振付を学びながら、表現力やチームワークを高めるクラスです。学校体育のような基礎運動から体操なども行い、楽しくスキルアップを目指します。

金 2026年1月16日~3月27日(3月20日休) 全10回

ALL
8000円

アンチエイジングエクササイズ

時間 10:00~10:50

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 運動のできる服装・飲み物

背中やインナーマッスルを鍛え、姿勢改善と若見え効果を目指すクラスです。ほうれい線やあご下のたるみにもアプローチし、下半身強化で「一生自分の脚で歩ける身体づくり」をサポートします。踊るための身体づくりとして、振付クラスとの併用もおすすめです。

フラメンコミュージカル振付クラス

時間 11:00~12:00

対象 16歳以上
定員 20名

場所 第3研修室

持ち物 運動のできる服装(あれば5本指ソックス)・飲み物

フラメンコの要素を取り入れ、歌いながら楽しく踊るダンスクラスです。ジブシー・キングスの耳なじみのある楽曲に合わせ、ミュージカル女優でもあった講師が考案した振付で、表現力とリズム感を養います。「アンチエイジング・エクササイズ」との併用で、故障しにくい身体づくりに効果的です。