

当日教室

当日
申し込み!!

各施設・当日参加型教室又はコース型教室一覧 ※祝日・休館日はお休みになります

申し込み方法

- 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。
- コース型教室は事前の申し込みが必要です。各施設にお問い合わせください。

※定員に達し次第、締め切りとなります

※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。

五日市ファインプラザ ALL 800円



金 いきいきスイミング 定員 20名
 時間 12:00~12:50 日程 ~3/29 休講 12/22
 対象 16歳以上
 持ち物 水着・水泳帽子・タオル等

金 リフレッシュヨガ 定員 20名
 時間 13:00~13:50 日程 ~3/29 休講 祝日
 対象 16歳以上
 持ち物 ヨガマット・伸縮性のある服装

金 椅子ヨガストレッチ 定員 20名
 時間 14:00~14:50 日程 ~3/29 休講 祝日
 対象 16歳以上
 持ち物 ヨガマット・伸縮性のある服装

月 コリオスパイラル 定員 20名
 時間 10:00~10:50 日程 ~3/25 休講 1/22
 対象 16歳以上
 持ち物 ヨガマット・伸縮性のある服装

金 フラダンス 定員 20名
 全10回 7,000円 コース型
 時間 11:00~11:50
 日程 1/12~3/22 休講 2/23
 対象 16歳以上

月 ポルドブラ 定員 20名
 時間 11:00~11:50 日程 ~3/25 休講 祝日
 対象 16歳以上
 持ち物 伸縮性のある服装

金 すこやかキッズ体操(幼児クラス) 定員 10名
 全4回 各3,000円 コース型
 時間 17:00~17:50(50分)
 日程 1/5~3/29 休講 祝日
 対象 年中・年長

水 ベーシックヨガ 定員 20名
 時間 13:00~13:50 日程 ~3/27 休講 祝日
 対象 16歳以上
 持ち物 ヨガマット・伸縮性のある服装

金 すこやかキッズ体操(小学生クラス) 定員 15名
 全4回 各3,000円 コース型
 時間 18:00~18:50(50分)
 日程 1/5~3/29 休講 祝日
 対象 小学1年~6年生

木 ダンシング ZUMBA 定員 20名
 時間 10:00~10:50 日程 ~3/28 休講 3/21
 対象 16歳以上
 持ち物 室内用運動靴・運動に適した服装

木 フリースタイルダンス 定員 20名
 時間 11:00~11:50 日程 ~3/28 休講 3/21
 対象 16歳以上
 持ち物 室内用運動靴・運動に適した服装

日 骨盤ヨガ 定員 20名
 時間 10:00~10:50
 日程 ~3/31 休講 1/21・28・3/17・24
 対象 16歳以上
 持ち物 ヨガマット・伸縮性のある服装

あきる野市秋川体育館



ALL 600円

月 骨盤コア 定員 20名
 時間 10:00~10:50
 日程 12/4~3/25 休講 1/8, 2/12, 祝日
 対象 16歳以上

火 硬式テニス 定員 20名
 時間 9:00~11:00
 日程 12/12~3/26 休講 1,3,5週目
 対象 16歳以上

水 高齢者筋トレ 定員 20名
 時間 15:00~15:50
 日程 12/6~3/27 休講 12/27, 3/20, 祝日
 対象 中高年者

月 ズンバゴールド 定員 20名
 時間 11:00~11:50
 日程 12/4~3/25 休講 1/8, 2/12, 祝日
 対象 16歳以上

火 硬式テニス 定員 20名
 時間 19:00~21:00
 日程 12/12~3/26 休講 1,3,5週目
 対象 16歳以上

木 すこやかキッズ体操(幼児クラス) 定員 10名
 時間 16:10~17:00(50分)
 日程 12/7~3/28 休講 1/4, 祝日
 対象 年中・年長

月 はじめてのピラティス 定員 20名
 時間 12:00~12:50
 日程 12/4~3/25 休講 1/8, 2/12, 祝日
 対象 16歳以上

水 コリオスパイラル 定員 20名
 時間 11:05~11:55
 日程 12/6~3/27 休講 3/20, 祝日
 対象 16歳以上

木 すこやかキッズ体操(小学生クラス) 定員 15名
 時間 17:10~18:10(60分)
 日程 12/7~3/28 休講 1/4, 祝日
 対象 小学1年~6年生

火 ズンバ 定員 20名
 時間 14:00~14:50
 日程 12/12~3/26 休講 1,3,5週目
 対象 16歳以上

水 歪み調整ヨガ 定員 20名
 時間 12:00~12:55
 日程 12/6~3/27 休講 3/20, 祝日
 対象 16歳以上

金 ナイトヨガ 定員 20名
 時間 19:30~20:30
 日程 12/1~3/29 休講 1/5, 2/23, 3/1, 祝日
 対象 16歳以上

あきる野市民プール

その他の教室も開催中!
施設にお問い合わせ下さい。



月 4泳法マスター 全10回 8,000円 定員 20名
 当日 1,200円
 時間 11:00~11:50
 日程 1/15~3/25 休講 1/1, 1/8, 2/12
 対象 16歳以上

水 ジュニアスイミング 全10回 10,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (火曜日 18時)
 時間 18:00~18:50
 日程 1/17~3/27 休講 1/3・10, 3/20
 対象 小学生

土 ちびっこ水泳教室 全11回 11,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (土曜日 11時)
 時間 11:00~11:50
 日程 1/20~3/30 休講 1/6・13
 対象 未就学児(3歳~6歳)

月 筋力アップアクア 全10回 8,000円 定員 20名
 当日 1,200円
 時間 12:00~12:50
 日程 1/15~3/25 休講 1/1, 1/8, 2/12
 対象 16歳以上

木 すいすい水泳 全11回 8,800円 定員 20名
 当日 1,200円
 時間 10:05~10:55
 日程 1/18~3/28 休講 1/4・11
 対象 16歳以上

土 ワンポイントアドバイス 施設利用料
 時間 11:00~11:50
 日程 1/20~3/30 休講 祝日
 一般利用

月 はじめようスイミング 全10回 8,000円 定員 20名
 当日 1,200円
 時間 13:00~13:50
 日程 1/15~3/25 休講 1/1, 1/8, 2/12
 対象 16歳以上

木 エンジョイ水中運動 施設利用料 定員 20名
 時間 12:00~12:50
 日程 1/18~3/28 休講 1/4・11, 2/29
 一般利用

土 キッズスイミング 全11回 11,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (土曜日 12時)
 時間 12:00~12:50
 日程 1/20~3/30 休講 1/6・13
 対象 4歳~小学生

火 キッズスイミング 全6回 6,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (火曜日 16時)
 時間 16:00~16:50
 日程 1/16~3/19 休講 1/2・9・23, 2/13・27, 3/12・26
 対象 4歳~小学生

金 ジュニアスイミング 全10回 10,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (金曜日 17時)
 時間 17:00~17:50
 日程 1/19~3/29 休講 1/5・12, 2/23
 対象 小学生

土 ジュニアスイミング 全11回 11,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (土曜日 13時)
 時間 13:00~13:50
 日程 1/20~3/30 休講 1/6・13
 対象 小学生

火 ジュニアスイミング 全6回 6,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (火曜日 17時)
 時間 17:00~17:50
 日程 1/16~3/19 休講 1/2・9・23, 2/13・27, 3/12・26
 対象 小学生

金 ジュニア4泳法 全10回 10,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (金曜日 18時)
 時間 18:00~18:50
 日程 1/19~3/29 休講 1/5・12, 2/23
 対象 4歳5年生~小学生

水 キッズスイミング 全10回 10,000円 定員 20名
 当日 1,500円 (火曜日 17時)
 時間 17:00~17:50
 日程 1/17~3/27 休講 1/3・10, 3/20
 対象 4歳~小学生

金 ウキ浮きエクササイズ 全10回 8,000円 定員 20名
 当日 1,200円
 時間 19:00~19:50
 日程 1/19~3/29 休講 1/5・12, 2/23
 対象 16歳以上

