

大人から子どもまで 参加できる楽しいコースがいっぱい!



骨盤ストレッチ



毎週月曜日

09時15分～10時05分
 @五日市ファインプラザ

骨盤のゆがみ（ねじれや曲り）を改善することで足のむくみの改善や美脚効果も期待できます。

シェイプアップ



毎週月曜日

10時10分～11時00分
 @五日市ファインプラザ

音楽にのって身体を動かす有酸素エクササイズです。楽しく効果的にダイエットをしたい方などにオススメです。



いきいき体操



毎週水曜日

10時15分～11時45分
 @五日市地域交流センター

肩こりや腰痛などの慢性の痛みに対する予防や転倒予防、頭の体操などをおしゃべりしながら楽しく行っています。



毎週水曜日

10時15分～11時45分
 @五日市地域交流センター

男性限定のストレッチ教室。木曜日のリラックスストレッチを男性向けにアレンジした内容で行っています。



ストレッチ

毎週木曜日

10時15分～11時45分
 @五日市地域交流センター

代表的なストレッチ以外にも専門的な部位を含め、全身の筋肉を静的・動的ストレッチを使いながら伸ばしていきます。



毎月第1.3金曜日

14時00分～15時30分
 @五日市地域交流センター

リラックスストレッチの金曜コースです。木曜日と併用しての参加も可能なので、都合に合わせて参加することができます。



絵画教室

毎月第2.4水曜日

14時00分～16時00分
 @五日市ファインプラザ

主に水彩色鉛筆を使い様々な絵を作成します。月毎にテーマを決めて取り組みます。認知症予防にも役立ちます。



ヨガ

毎週金曜日

13時30分～14時30分
 @五日市ファインプラザ

ベーシックな初心者向けのヨガコースです。呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで体のバランスを整えていきます。



フットサル

毎月日曜日2～4回実施

19時00分～21時00分
 @山田Gテニスコート

個人参加型のフットサルコースです。その日集まったメンバーでレベルや年齢関係なく皆で楽しくボールを蹴りましょう。



レディースサッカー

毎月第1.3.5金曜日

19時10分～20時30分
 @山田Gテニスコート

女性限定のサッカーコースです。有酸素運動なのでダイエット効果やストレス発散、運動不足解消に最適なコースです。



子ども向けコースも多数行っています。詳しくはクラブホームページをご覧ください。



年会費（入会日より1年間有効）
 大人3,500円・子ども2,500円

講師・ボランティアスタッフも募集しています
 興味のある方はお気軽にクラブまでご連絡下さい