

ノルディックポール
体操教室

時間:10:00~10:30

2本のポールを使ってトレーニングや
ストレッチを行います！

2025

9.21

日

参加費
無料

頭と身体の健康体操教室

～LaLaLa サーキット・ライト～

時間: 11:00~11:30

椅子に座った状態で筋力トレーニングと
認知機能に良いとされる有酸素運動を
交互に行うサーキットプログラムを
音楽に合わせて行います！

体幹トレーニング教室

時間:13:00~13:30

身体の内側を鍛えて美姿勢、
運動パフォーマンスアップを
目指しましょう！

かんたんストレッチ教室

時間:14:00~14:30

リフレッシュに最適な誰でも
気軽にできる簡単ストレッチを
行います！

※ヨガマットご持参ください

世界 160 カ国が同時多発的に開催する
【ウェルネス】【ウェルビーイング】をキーワードにした啓発イベント

World Wellness Weekend 2025 in ANC アリーナ

バーチャルレッスンスケジュール

【持ち物】動きやすい服装、上履き、タオル、ふた付の飲み物

| | | | | | |
|-------|----------------|------|-------|-------------------|------|
| 9:00 | ピラティス | 15 分 | 14:00 | ★かんたんストレッチ教室 | 30 分 |
| 9:30 | ダンス | 15 分 | 15:00 | HIIT トレーニング | 30 分 |
| 10:00 | ★ノルディックポール体操教室 | 30 分 | 15:40 | ラディカルワン(全身トレーニング) | 30 分 |
| 10:35 | ヨガシニア(イス) | 15 分 | 16:20 | エアロビクス | 30 分 |
| 11:00 | ★頭と身体の健康体操教室 | 30 分 | 17:00 | ラディカルヨガ | 30 分 |
| 11:40 | ラディカルヨガ | 15 分 | 17:40 | 体幹トレーニング | 30 分 |
| 12:05 | エアロビクス | 15 分 | 18:20 | ダンス | 30 分 |
| 12:30 | トランポリン | 15 分 | 19:00 | FIGHT DO | 30 分 |
| 13:00 | ★体幹トレーニング教室 | 30 分 | 19:40 | ピラティス | 30 分 |
| 13:40 | ダンス | 15 分 | 20:20 | エアロビクス | 30 分 |

★有人レッスン

※ラディカルワン・ピラティス・ストレッチ・やさしいフィット・ラディカルヨガ・体幹トレーニング

・HIIT トレーニングはヨガマットをご持参ください



ANC アリーナ

TEL:0263-73-1600

〒399-8204
長野県安曇野市高家 4500-1



ホームページ

Instagram