

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!

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

2025 9.21 日

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