

7/20(土) ANCアリーナ

健康測定会 & バーチャル室体験会

健康測定会

Supported by

明治安田

自分の健康を知ろう！

●時間 9:00~15:00

脳年齢

認知症予防に向けて
ご自身の脳年齢を測定
してみませんか？

自律神経チェック

指にセンサーを挟むだけで
ストレス度・自律神経活性度が
測定できます！

足型&足圧測定

正確な足の長さ、足幅に加え
足圧も測れます。
健康は足から、正しい靴選びの
お手伝いをします！



血管年齢

センサーに指をのせるだけ
血管年齢を測定します。
心筋梗塞や脳梗塞の予防意
識を持ちましょう！

ヘモグロビン量

採血不要で計測できます。
貧血予防に向け
測定してみませんか？

ベジチェック

「野菜」足りてますか？
野菜摂取推定レベルと
推定野菜摂取量がわかります！

バーチャル室 体験会

話題のバーチャル室が
無料で体験できます！

- 持ち物 動きやすい服装、タオル、ヨガマット(アースヨガのみ)
- 申込み 有人レッスンのみ要予約、窓口またはお電話で申込み



レッスン講師
綾部 康平

ミズノスポーツサービス(株)

有人レッスン

- ① アースヨガ
- ② メガダンス
- ③ アースヨガ
- ④ ファイドウ

9:15	①有人レッスン	45分	15:40	トランポリン	30分
10:20	ファイドウ	30分	16:20	ラテンダンス	30分
11:00	②有人レッスン	30分	17:00	ピラティス	30分
11:50	トランポリン	30分	17:40	ヨガ	30分
12:00	HIIT	30分	18:20	HIIT	30分
13:00	③有人レッスン	45分	19:00	ダンス	30分
14:00	やさしいフィット	15分	19:40	トランポリン	30分
14:30	④有人レッスン	30分	20:20	エアロビクス	30分



ANCアリーナ

TEL : 0263-73-1600

〒399-8204
安曇野市豊科高家4500-1



ホームページ



Instagram