

話題の
ラディカルフィットネスを
無料で体験

ノバーチャル室 無料体験会

2026年2月21日(土)

◆持ち物 動きやすい服装、タオル、ヨガマット

◆申込み 有人レッスンのみ要予約、窓口または電話で申し込み



レッスン講師

ミズノスポーツサービス(株)

綾部 康平

9:30	①有人レッスン	45分	15:40	ファイドウ	30分
10:25	エアロビクス	15分	16:20	ダンス フリースタイル	30分
10:50	やさしいフィット	15分	17:00	プラスサイズフィットネス	30分
11:15	②有人レッスン	30分	17:40	体幹トレーニング	30分
11:55	ラディカルヨガ	15分	18:20	ピラティス	30分
12:20	ファイドウ	15分	19:00	キックボクシング	30分
12:45	ラディカルワン	15分	19:40	ダンス	30分
13:10	③有人レッスン	45分	20:20	ラディカルヨガ	30分
14:05	体幹トレーニング	15分			
14:30	ピラティス	15分			
14:55	④有人レッスン	30分			

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



ANC アリーナ

TEL:0263-73-1600

〒399-8204
安曇野市高家4500-1



ホームページ



Instagram