

第48回 NAGANOスポーツフェスティバル

日時：2021年10月17日（日）

会場：南長野運動公園

スタジオ

プール

トレーニング

9:00
15
30
45
10:00

定員20名 麻由

"ジュニア"
ヒップホップダンス

09:00~10:00

15
30
45
11:00

定員20名 CHOPPA→

"ジュニア"
ブレイクダンス

10:15~11:15

15
30
45
12:00

定員20名 柳澤

YOGA

11:30~12:30

15
30
45
13:00

定員20名 柳澤

ウェーブリング

12:45~13:30

15
30
45
14:00

定員20名 高木

ジャイロキネシス®

13:45~14:30

15
30
45
15:00

定員20名 若月

ピラティス

14:45~15:30

15
30
45
16:00

定員20名 若月

骨盤調整ストレッチ

15:45~16:30



定員各20名 指導員4名

幼児・小学生
水泳教室

10:00~11:00

定員40名 指導員4名

水中運動会

11:00~12:00



定員20名 祢津

アクアウォーキング

13:15~13:45

定員20名 高橋

アクアフィットネス

14:00~14:45

定員20名 松本

大人水泳教室

15:00~15:45

定員10名 祢津・松本

水泳記録会

16:00~17:00

定員6名 石坂・宮島

In Body測定 &
トレーニング指導

10:00~11:00

定員6名 石坂・宮島

In Body測定 &
トレーニング指導

11:00~12:00

体育館

定員50名 高橋

LES MILLS
BODYCOMBAT

13:00~14:00

定員50名 熊谷

BAILA
BAILA

14:30~15:30

定員50名 熊谷

DDD HOUSE / ORKOUT
DHWX

15:45~16:30