

第48回 NAGANOスポーツフェスティバル（プログラム内容）

スタジオプログラム

教室名	時間	定員	対象	持ち物	内容
"ジュニア" ヒップホップダンス	09:00-10:00	20名	小学生・中学生	運動のできる服装、水分、タオル、靴	音楽に合わせて踊ることで、運動神経の発達やリズム感などさまざまなことが身につけられます。
"ジュニア" ブレイクダンス	10:15-11:15	20名	小学生・中学生	運動のできる服装、水分、タオル、靴	今、大人気のブレイクダンス。体幹を鍛えながらリズムに合わせて体を動かします。
YOGA	11:30-12:30	20名	一般	運動のできる服装、水分、タオル	さまざまなポーズを呼吸とともに行う、個々に合った無理のないヨガです。
ウェープリング	12:45-13:30	20名	一般	運動のできる服装、水分、タオル	筋肉の凝りをウェープリングを使い自体重でゆすりほぐし、伸筋を意識させ肩甲骨・股関節の可動域を広げ、さらに背骨と連動させてしなやかなボディアーチをひきだします。
ジャイロキネシス®	13:45-14:30	20名	一般	運動のできる服装、水分、タオル、靴	椅子に座ってリズミカルに身体を動かしバランスを整えます。
ピラティス	14:45-15:30	20名	一般	運動のできる服装、水分、タオル	体幹を鍛えるクラスです。骨盤の奥の筋肉を鍛えて、身体の軸を整えます。
骨盤調整ストレッチ	15:45-16:30	20名	一般	運動のできる服装、水分、タオル	骨盤を動かし、バランスや歪みを整えていくクラスです。運動後のストレッチ効果もあります。

プールプログラム

教室名	時間	定員	対象	持ち物	内容
幼児・小学生水泳教室	10:00-11:00	各20名	幼児・小学生	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	初めてプールに入るお子様から、クロール習得までを目標にします。
水中運動会	11:00-12:00	40名	幼児・小学生	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	水中宝探しや浮島探検など、水の中で楽しく体を動かすプログラムとなっております。
アクアウォーキング	13:15-13:45	20名	一般	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	水中でウォーキングをしながら全身を動かしていきます。水の特性を生かして、無理なくなたでも楽しくトレーニングできるレッスンです。
アクアフィットネス	14:00-14:45	20名	一般	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	自分の身体や道具を使って水の中で筋力をするようにアクティブに動きます。どなたでも気軽にご参加ください。
大人水泳教室	15:00-15:45	20名	一般	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	誰でも泳げるようになる基本をマスターして、楽しく泳ぐを目指します。
水泳記録会	16:00-17:00	10名	一般	水着、ゴーグル、キャップ、タオル	25m・50mの4種目、100m個人メドレーのタイム測定を行います。自分の好きな種目に挑戦してみてください。

トレーニング

教室名	時間	定員	対象	持ち物	内容
In Body測定 & トレーニング指導	10:00-11:00	6名	一般	運動のできる服装、水分、タオル、靴	InBody測定（体重・体水分量・部位別筋内量・タンパク質量・体脂肪率部位別体脂肪量・ミネラル量・内臓脂肪レベル・代謝量 etc…）や、トレーニングの質を高めるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。
In Body測定 & トレーニング指導	11:00-12:00	6名			

体育館

教室名	時間	定員	対象	持ち物	内容
«LesMILLS» BODYCOMBAT	13:00-14:00	50名	一般	運動のできる服装、水分、タオル、靴	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。仮想の相手にパンチやキック動作で身体をひねり腹筋運動効果に期待できるプログラムです。
BAILA BAILA	14:30-15:30	50名	一般	運動のできる服装、水分、タオル、靴	スペイン発の新感覚EX！ラテン系ならではのダンスを楽しみながら理想のボディを手に入れませんか？
DHW X	15:45-16:30	50名	一般	運動のできる服装、水分、タオル、靴	“ストリートダンス”難しそうと思っている方・初心者の方誰でも楽しめて効果があるDDD.H.Wにぜひご参加ください。