

『みんなのWellness in 長野』イベント詳細

イベントについて

『みんなのWellness in 長野』は、エフバイエー長野～健康ZONE100～にて開催する特別な健康促進イベントです。水中から陸上まで、様々なクラスを通じ皆様の更なる身心の健康促進を目指した、この一日限りの特別イベントです！是非、ご参加お待ちしております！

開催日時・場所

開催日 4月29日(月・祝)

時間 9:30～17:00(受付開始9:30、最終退館時間17:00)

場所 エフバイエー長野～健康ZONE100～

風呂の利用

イベント参加者は、イベント当日、風呂の利用が可能です。

リラックスして一日の疲れを癒やし、心身ともにリフレッシュしましょう。

クラススケジュール&講師

1. Discover Your Body イントロダクション

時間:10:00～11:00

場所:フリーZONE(スタジオ)

講師:長谷山瑠美、小池千香子

内容:筋肉、骨、心臓、栄養について学び、全員参加型講習で楽しく学びます。

2. 明日から使えるバリエーション AQUAウォーキングクラス編

時間:11:20～12:20

場所:25mプール

講師:小池千香子、梶村知子

内容:水の特性を活かしたAQUAウォーキングクラスのバリエーションを紹介します。

3. アクアファンクラス～スーパースペシャル勢ぞろい

時間:12:30～13:30

場所:25mプール

講師:長谷山瑠美、小池千香子、梶村知子、井上智子、松川敬子

内容:AFAAアクアマスタートレーナー5人による特別ファンクラス。

4. 明日から使えるバリエーション AQUAダンス編

時間:13:40～14:40

場所:25mプール

講師:梶村知子、井上智子

内容:水の特性を利用したアクアダンスのバリエーションを学びます。

5. リセットリリースストレッチ～静&動～

時間:15:00～16:00

場所:フリーZONE(スタジオ)

講師:長谷山瑠美、松川敬子

内容:快適な身体を目指す静的&動的なストレッチ法を紹介します。

参加費用 ※現金支払いのみの取り扱いとなります。

クラブ会員: 1本1,650円、1DAYパス 5,500円
 一般: 1本2,200円、1DAYパス 7,700円

申込方法

ご参加を希望される方は、エフバイエー長野～健康ZONE100～のフロントで申込書を提出してください。また、申込書とともに、参加費用をお支払いいただきます。申込書はイベント当日まで受け付けておりますが、各クラスの定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

特記事項

- ・イベント参加者は、最終退館時間である17:00までにクラブを完全退館してください。
- ・風呂の利用はイベント参加者に限り、イベント当日のみ利用可能です。リラックスとリフレッシュのため、ぜひご利用ください。

お問い合わせ

〒380-0803 長野県長野市三輪7丁目6-31

電話 026-234-1514

フィットネスクラブエフバイエー長野 健康ZONE100

4月29日(祝月)♥1DAYスケジュール♥

1本目 10:00～11:00
身体講座 (スタジオ)

2本目 11:20～12:20
水講座 (プール)

3本目 12:30～13:30
ジョイントアquadレスズン (プール)

4本目 13:40～14:40
アquadダンス講座 (プール)

5本目 15:00～16:00
ストレッチ講座 (スタジオ)



3本目 12時30分～13時30分 inプール

**アquadファンクラス
～スーパースペシャル勢ぞろい～**

講師: 小池千香子, 長谷山留美, 榎村知子, 井上智子, 松川敬子

定員35名

AFAAアquadマスタートレーナー5人総出演でお届けするファンクラス♡あんなことやこんなこと、水中運動が初めての方も慣れている方も、体力の差があっても老若男女みんなが笑顔になるアquadエクササイズを体感していただきます。超スペシャルな時間をお楽しみ!!

1本目 10時～11時


定員25名

**身体についての講座
フリーZONE (スタジオ)**

**"Discover Your Body"
イントロダクション
～楽しく生きるために～
知ってみよう身体のこと**

講師: 長谷山留美

楽しく生きるために必要な筋肉、骨、心臓、栄養の話を知りやすくお伝えします。全員参加型ワークショップでワイワイ楽しく学びましょう。ペンとお水をお忘れなく!



4本目 13時40分～14時40分 定員35名

お水についての講座 inプール

**「明日から使える
バリエーション」
～AQUAダンス編～**

講師: 榎村知子, 井上智子

水の特性を生かした強度変換や飽きずに楽しさを提供するバリエーション紹介。アquadファンクラスをもっと楽しく効果的に行うための秘訣を学ぶチャンスです。




2本目 11時20分～12時20分

**お水についての講座
2.5mプール 定員35名**

**「明日から使えるバリエーション」
～AQUAウォーキングクラス編～**

講師: 小池千香子

気軽に参加出来るウォーキングクラスは大人気。そんなウォーキングに魔法のスパイス『水の特性』を振りかけさらにバリエーション豊富なAQUAウォーキングをお伝えします。実際に水中で1鉢に楽しみましょう!



5本目 15時～16時

**身体についての講座 定員25名
フリーZONE (スタジオ)**

**リセット・リリースストレッチ
～静&動～**

講師: 長谷山留美, 松川敬子

コロコロやわやわ動きやすい身体を作るストレッチをご紹介します。基本的な関節動作を根元静的&動的なストレッチで快適さを体感してください。(最後は寝落ち♡)



