

第52回NAGANOスポーツ・パラスポーツフェスティバル 実施内容一覧

会場		内容	定員・対象	時間	実施内容	事前受付	当日参加	備考・持ち物
スタジオ	屋内	YOGA	定員:20人 対象:一般	9:30~10:30	さまざまなポーズを呼吸とともに、個々に合った無理のないヨガです。	要	可	【持ち物】 運動のできる服装、水分、タオル、靴
		STRONG NATION	定員:20人 対象:一般	10:45~11:15	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。			【持ち物】 運動のできる服装、水分、タオル、靴
		《LesMILLS》 BODYPUMP	定員:20人 対象:一般	11:30~12:15	バーベルを使用し、低負荷公開数のウエイトトレーニングを行う有酸素運動を主体としたスタジオレスズプログラムです。			【持ち物】 運動のできる服装、水分、タオル、靴
プール	屋内	幼児・小学生水泳教室	定員:各20人 対象:幼児と小学生	10:00~10:50	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。	要	可	【持ち物】 水着、ゴーグル、キャップ、タオル
		水中運動会	定員:40人 対象:幼児と小学生	11:00~12:00	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	定員:20人 対象:一般	13:30~14:00	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、無理なくどなたでも楽しくトレーニングできます。			
		アクアフィットネス	定員:20人 対象:一般	14:20~14:50	自分の身体や道具を使って水の中で筋トレ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	定員:20人 対象:一般	15:00~15:45	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	定員:10人 対象:一般	16:00~17:00	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	屋内	In Body測定 & トレーニング指導	定員:各6人	①10:00~11:00 ②11:00~12:00	InBody測定(体重・体水分量・部位別筋肉量・タンパク質・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。	要	可	【持ち物】 運動のできる服装、水分、タオル、靴
アリーナ	屋内	体力・健康チェックキャラバン & 体力測定	定員:50人	9:30~12:00	自分の身体や健康の状態を確かめたい方！フレイル予防チェック、体力チェック、口腔チェックなど、身体の内外をチェックし、いきいきと元気な身体づくりを目指しましょう！	要	可	
		スポーツ吹矢体験会	定員:約30名 対象:小学生以上の方どなたでも(小学生は保護者同伴)	10:00~12:00	スポーツ吹矢を優しい指導で楽しく体験。車椅子等も使用可	不要	可	
		《LesMILLS》 BODYCOMBAT	定員:50人 対象:一般	13:00~14:00	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。	要	可	
		《LesMILLS》 BODYSTEP	定員:50人 対象:一般	14:15~15:15	BODYSTEPは、ヒップと太ももを引き締め効果的な、全身を使った有酸素運動のワークアウトです。			
		BAILA BAILA	定員:50人	15:30~16:30	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	定員:50人	16:45~17:45	”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んで効果があるDDD.H.WIにぜひご参加ください。					
オリスタ・屋内練習場	屋外	キッズ ベースボール体験	定員:50人 対象:未就学児(園児)~小学生※参加者は保護者同伴	受付:9:10~9:30 体験:9:30~11:30	ストラックアウトやTボールバッティングでベースボール型球技を体験しよう！	要	可	【持ち物】 同伴保護者の方はスニーカー、運動靴でご来場ください。

南長野運動公園