

国際スポーツ & ウェルネスウィークエンド (WWW)

2026

9月19日 土

ボールDEリフレッシュ と やさしいヨーガ

場所

かえつメディカルフィットネス

ウオーム

参加無料

フロントまたは
電話申込

(0250-21-2566)

ボールDEリフレッシュ

14:00～14:20



やわらかいボールを使って
かんたんな体操をします。
ゆったり動いてリフレッシュ
しましょう！ 定員30名

やさしいヨーガ

14:30～15:05



簡単に優しいヨーガ体操を
します。心とカラダを整えま
しょう！！ 定員30名



WWW2026とは

2017年にフランスで始まった世界最大級の健康啓発イベント。世界190か国で健康や運動習慣化を目的にしたイベントが同時開催されます！



新潟
エリアアンバサダー
橋本浩司