

自由参加プログラム説明

★ ……運動の強さを示しています
目安にしてください。

エアロビクス・ステップ系プログラム		チャレンジ数
かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に行うプログラムです。音楽に合わせて動くことを楽しみたい方、しっかりと汗をかくて運動したい方におすすめです。	★3～★4
ゆったり・らくちん系プログラム		チャレンジ数
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動を行います！	★
骨盤バンドストレッチ	ゴム状のバンドを使用し、骨盤の調整や身体の強張りをほぐします。	★★
MOSSA		チャレンジ数
グループグルーヴ	様々なジャンルの曲を使用したストレス発散系フィットネスダンスプログラムです。シンプルな構成が魅力！	★★★★★
コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
姿勢改善エクササイズ	姿勢改善を目指すプログラムです。正しい姿勢をキープするためのエクササイズをご紹介します。	★2～★3
身体スッキリ	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。楽しい筋トレで基礎代謝を向上させましょう♪	★★★★
水中ウォーキング系プログラム		チャレンジ数
ゆったりウォーク	ゆっくりと、水中を歩く水中ウォーキングのクラスです。スタッフが基本的な歩き方を、丁寧にご案内します。初心者の方大歓迎です♪	★★★★
アクアビクス系プログラム		チャレンジ数
エンジョイアクア	曲に合わせてながら、2名のインストラクターが楽しい雰囲気、筋力、スタミナ、心肺機能の向上を目的とした、水中エクササイズを行います。一度で二度おいしいイベントです。	★3～★4

Information

- プログラムのご参加には、健康スタジアム利用料が必要です。
- 運動前後のストレッチや水分補給、着替えをこまめに行うなど体調管理にお気をつけてください。
- 小スタジオ入室は、開始時刻5分前からです。プログラム開始後の入室は、ご遠慮願います。
- 小スタジオ定員数は、40名です。(大スタジオは、定員制限なし)
- 小スタジオ入室待ちの際は、事前の準備を全て済ませてからお並びください。
シューズ・荷物での場所取りは、ご遠慮ください。
- 大スタジオの準備は、プログラム開始時刻15分前からです。
- 都合によりプログラム内容や時間、インストラクターが変更となる場合がございます。
- 変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。
- ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお声をかけてください。

富山県国際健康プラザ 〒939-8224富山市友杉151番地
(愛称:とやま健康パーク) <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>

TEL 076-428-0809