

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
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を楽しく「紹介」していくプログラムです。初めての方、まだ慣れていない方にもおすすめです。	★★★
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
かんたんステップ	ステップエクササイズの基本動作を、楽しく「習得」していくプログラムです。ステップ動作のバリエーションを楽しみたい方、十分に汗をかき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！	★
柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを行ないながら柔軟性の向上を目指すプログラムです。	★2～★3
ヨガ・コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
やさしいヨガ	基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行うプログラムです。ヨガ未経験者の方でも無理なく安心して取り組める内容です。	★2～★3
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♪	★★★
水中コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
らくちんアクア	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	★★★

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