

4/30 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、しっかりと汗をかいて運動したい方におすすめです。	★3～★4
平成最後の エンジョイステップ	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！	★
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。	★★
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
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♪	★3～★4
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
ウォーターコンディショニング	水中でいろんな道具を使い、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節出来るので、初心者から上級者まで納得のトレーニングが出来ます。	★★★
平成ありがとうアクア	平成のヒット曲に合わせて楽しく身体を動かします。	★3～★4

施設点検日のお知らせ

5月7日(火)～5月10日(金)
施設点検のため全館休館いたします。

ホッとひと息、こころとからだに休養を2019

5月18日(土)13:30～14:30
骨盤調整ヨガで、からだもこころもリフレッシュ
ヨガインストラクター 藤岡 樹里 氏

6月22日(土)13:30～14:30
声を出してリラックス
～自分の声が好きですか？～
富山シュタイナー教育芸術の会会員
大阪さゆり氏

健康医学講演会

5月25日(土)13:30～15:00

野菜を楽しみ、もっと健康に

キューピー株式会社 講師

健康医学講演会

6月15日(土)13:30～14:30

禅で心身のセルフケア

(いす座禅体験有)

最勝寺 和尚 谷内 良徹 氏