

時刻	3月13日(金)		3月14日(土)		3月15日(日)		時刻
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00							10:00
	ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)		ラジオ体操10:15~(10分)		
	コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 松村		コアトレ 10:30~(30分) ★★★ 吉田		身体スツクリ 10:30~(30分) ★★★ 土肥		
11:00							11:00
	柔軟性向上ストレッチ 11:15~(30分) ★2~★3 松村	ウォーターコンディショニング 11:15~(30分) ★★★ 手塚	骨盤バンドストレッチ 11:15~(30分) ★★ 吉田	らくちんアクア 11:15~(30分) ★★★ 有井	グループセンタジー 11:15~(45分) ★★★★ 土肥	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 吉田	
12:00							12:00
13:00							13:00
	グループセンタジー 13:15~(45分) ★4~★5 松村		グループセンタジー 13:15~(45分) ★4~★5 吉田		骨盤バンドストレッチ 13:30~(30分) ★★ 土肥		
14:00							14:00
	身体スツクリ 14:15~(30分) ★★★ 藤岡	パワーアクア 14:15~(45分) ★3~★4 松永	ピラティス 14:15~(45分) ★★★ 松井	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 三村	ピラティス 14:15~(45分) ★★★ 松井	ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 前田	
15:00							15:00
	やさしいヨガ 15:15~(45分) ★2~★3 藤岡	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 松永	身体スツクリ 15:15~(30分) ★★★ 松井	ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★ 三村	身体スツクリ 15:15~(30分) ★★★ 松井	ウォーターコンディショニング 15:15~(30分) ★★★ 前田	
16:00							16:00
	ゆったりストレッチ 16:15~(15分)		ゆったりストレッチ 16:00~(15分)				
17:00							17:00
18:45	ラジオ体操18:45~(10分)		ラジオ体操18:20~(10分)				18:45
19:00			柔軟性向上ストレッチ 18:45~(30分) ★2~★3 土肥				19:00
	グループセンタジー 19:15~(45分) ★★★★ 土肥	ウォーターコンディショニング 19:30~(30分) ★★★ 三村	身体スツクリ 19:30~(30分) ★★★ 松永	ゆったりウォーク 19:30~(30分) ★★★ 草野			
20:00							20:00
	身体スツクリ 20:15~(30分) ★★★ 土肥	ゆったりウォーク 20:15~(30分) ★★★ 三村	グループセンタジー 20:15~(45分) ★★★★ 土肥				
21:00							21:00
22:00							22:00

3月9日(月)
休館日

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
身体スツクリ	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♪	★★★
コアトレ	腹筋や腰部周りのインナーマッスルを鍛えることを目的としています。それらの筋肉を刺激することによって体幹を安定させ、体の歪み・姿勢の改善や、ケガの予防など、さまざまな効果が期待できるプログラムです。	★★★
ゆったり・らくちん系プログラム		チャレンジ数
ストレッチ/ゆったりストレッチ	全身の筋肉を伸ばしながら、柔軟性の向上をはかるプログラムです。運動前・運動後に大変オススメです。	★
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動を行います！	★
ラジオ体操第3エクササイズ	ラジオ体操第1から第3まで行ないます。※ラジオ体操第3は、昭和21年から1年半だけ放送された体操です。躍動的な動きが特徴です。	★
リラックスタイム	アロマオイルを使ってのセルフマッサージを行います。靴下とタオルをお持ち下さい。	★
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
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ほぐします。	★★
ヨガ・ピラティス系プログラム		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
パワーヨガ	全身を使った力強いポーズを連続して行うヨガのクラス。呼吸と動作を連動させ、ダイナミックな動きで強く美しいボディとメンタルの集中を目指しましょう。	★★★
ピラティス	身体の芯の部分の筋肉を鍛え、姿勢の矯正や身体のバランスの改善をおこないます。	★★★
グループセンタジー	身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。	★★★★
ダンス系プログラム		チャレンジ数
ボルドブラ	バレエの要素を組み込んだダンスコンディショニングプログラムです。感覚・神経・運動をテーマとした楽しいエクササイズです♪	★★★★
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	水中ウォーキングの基本動作を中心に行うプログラムです。初心者の方におすすめです♪	★★★
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。	★★★
アクアビクス系プログラム		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。	★★★
パワーアクア	水の特性を生かし、筋力UP、シェイプUPしたい方におすすめのクラスです。	★3~★4
スイミング系プログラム		チャレンジ数
ワンポイントスイム(平泳ぎ編)	平泳ぎのキックから段階を追って、丁寧にワンポイントアドバイスいたします。平泳ぎに挑戦したい方は、是非ご参加ください。	★★★
ワンポイントスイム(背泳ぎ編)	背泳ぎのワンポイントアドバイスを行います。背泳ぎに挑戦したい方は、是非ご参加してみてください。	★★★
はじめてスイム(初心者編)	これから泳ぎにチャレンジしたい方、始めたばかりの方向けのプログラムです。水泳の基礎をお伝えいたします！	★★★

とやま健康パークからのお願い
新型コロナウイルス感染予防対策として、大スタジオ内に4箇所、マシン専用スプレーを配置しております。
器具の使用前、使用後に備え付けタオルに染み込ませ、拭き取りをお願いします。
なお、手や指の消毒には、茶色や白色の手指消毒用スプレーをお使いください。
皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

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