

## プログラム説明

ゆったり・らくちん系プログラム		プールプログラム	
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・運動後に大変おすすめです。	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♪
ラジオ体操 (★)	ラジオ体操第1・第2運動をおこないます。	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。
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。	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。
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。	<h3>健康パークからのお願い</h3> <p>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。また、大スタジオご利用の際は、上着など体温調整できる物をお持ちください。</p> <p>水分補給できるものは、お客様ご自身でご用意頂きますようお願いいたします。</p> <p>レッスンの準備は、プログラム開始時刻15分前からです。</p> <p>都合によりプログラム内容や時間が変更となる場合がございます。</p> <p>変更の際は、館内掲示にてご案内させていただきます。</p> <p>新型コロナウイルス感染予防のため、参加人数が多い場合は、参加をお断りする場合がございます。</p> <p>マスクの着用をお願いいたします。</p> <p>全館において、会話は極力お控えください。</p> <p>新型コロナウイルス感染予防対策として、ジム内に、マシン専用スプレーを配置しております。</p> <p>器具、用具(マット、ダンベル、ソフトジム)の使用前、使用後には、必ず拭き上げタオルに染み込ませ、拭き取りをお願いします。</p> <p>※拭き上げタオルは、カゴに設置してあるタオルを個別でお使いください。ご使用後は、返却カゴにお戻しください。 なお、手や指の消毒には、手指消毒用スプレーをお使いください。</p> <p>皆様のご理解ご協力をお願いいたします。</p> <p>富山県国際健康プラザ 〒939-8224富山市友杉151番地 TEL 076-428-0809 (愛称:とやま健康パーク) <a href="http://www.toyama-pref-ihc.or.jp">http://www.toyama-pref-ihc.or.jp</a></p>	
リズム系プログラム			
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。		
はじめてエアロ &コンディショニング (★★★)	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と筋力や柔軟性 をはじめとする様々な体力要素を総合的に調整するプログラムです。		
ポルドブラ (★★★)	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♪		
はじめてヒップホップ &コンディショニング (★★★)	ヒップホップの音楽・ビートに合わせて踊るプログラムに、筋力や柔軟性を はじめとする様々な体力要素を総合的に調整するプログラムです。		
パンチングシェイプアップ (★★★★)	ボクシングの動作を音楽に合わせておこなうハードなプログラムです。		
コンディショニング系プログラム			
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 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。		
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。		
パワーヨガ (★★★)	全身を使った力強いポーズを途切れることなくおこなっていくプログラム。		