

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 |
| 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！ | ★★★★★ |
| 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！ | ★ |
| 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。躍動的な動きが特色です。 | ★ |
| 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。 | ★★ |
| 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 |
| 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♪ | ★★★★ |
| 水中コンディショニング系プログラム | | チャレンジ数 |
| アクアシェイプ | 様々な道具を使いながら、水の特性をより効果的に利用します。身体のラインを整えたい方、筋力アップしたい方におすすめです。 | ★★★★ |

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