

| エアロビクス系プログラム | | 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 |
| 脂肪燃焼エアロ | 脂肪燃焼を目的とした楽しいエアロビクスです。中程度の運動強度を維持しながら、脂肪燃焼効果を狙います。 | ★4～★5 |
| チャレンジエアロ | エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただくクラス。しっかりと汗をかくて運動したい方におすすめの上級者プログラムです。 | ★★★★★ |
| ステップエクササイズ系プログラム | | チャレンジ数 |
| はじめてステップ | ステップエクササイズの基本動作を、楽しく「紹介」していくプログラムです。基本動作を習得しながら体力アップ・シェイプアップを目指したい方におすすめです。 | ★★★ |
| 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 |
| 脂肪燃焼ステップ | 脂肪燃焼を目的とした楽しいステップエクササイズです。中程度の運動強度を維持しながら、脂肪燃焼効果を狙います。 | ★4～★5 |
| 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！ | ★★★ |
| ダンス系プログラム | | チャレンジ数 |
| 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！ | ★★★★★ |
| ZUMBA | ラテン系音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振り付けが特徴のダンスフィットネスプログラムです。 | ★★★★★ |
| 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 | アロマオイルを使つ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 |
| ヨガ・ピラティス系プログラム | | チャレンジ数 |
| 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。 | ★★ |
| 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 |
| 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。 | ★★★ |
| MOSSA | | チャレンジ数 |
| グループグルーヴ  | 様々なジャンル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！ | ★★★★★ |
| グループセンチー  | 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 | ★★★★★ |

| ラディカルフィットネス(有料プログラム) | | チャレンジ数 |
|--|--|--------|
|  FIGHT DO ファイドウ | パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットトレーニング！ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。 | ★★★★★ |
| 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 | 水中でいろいろな道具を使い、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。 | ★★★ |
| 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。 | ★★★ |
| 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(クロール編) | バタ足～クロールまでの過程を、丁寧にワンポイントアドバイスいたします。 | ★★★ |
| 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！ | ★★★ |

小スタジオ入室ルールについて

◆小スタジオ内で実施しているプログラムにつきましては、安全に実施するため、原則、40人までとしています。

① 平日午後4時までに開始するプログラム

参加券配布後、優先入場したい方に並んでいただいております。優先入場しない方は並ばずに、ストレッチなどを行っていただいております。

② 左記以外のプログラム

- ・「参加券」を配布します。
- ・プログラム開始10分前から配布します。
- ・すでに並んでおられる方には、スタッフが先に手配りします。
- ・参加ご希望の方は、参加券をお取りください。
- ・入室の際、参加券を回収させていただきます。

◆小スタジオの入室時間は、プログラム開始5分前からです。

◆スタッフがご案内しますので、入室待ちゾーンの方から、順に入室してください。

健康講話 12月19日(水)

冬の安全・安心入浴法～危険なヒートショックを防ぐために～

とやま健康パーク

滝上節子保健師(温泉利用指導者)

TEL 076-428-0809

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>