

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、しっかりと汗をかくて運動し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
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！	★
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。	★
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
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