

ヘルスプロモーション in スクエア2022

YOGA

④10月9日(日) ※9日は時間が変わります。
ご注意ください。

アピアスポーツクラブヨガインストラクター 小池真由美氏

⑤12月4日(日)

ヨガインストラクター 大井紀子氏

⑥2月11日(土)

アピアスポーツクラブヨガインストラクター 村井洋子氏



太極拳

④11月12日(土)

富山県武術太極拳連盟講師 島崎慎一氏

⑤1月21日(土)

富山県武術太極拳連盟講師 倉嶋真理子氏

⑥3月11日(土)

富山県武術太極拳連盟講師 馬渡明美氏



【会場】 とやま健康パーク・芝生広場または生命科学館オープンスペース

【受付場所】 生命科学館オープンスペース前・芝生広場側入口

【参加費】 一般 各500円

友の会会員(個人・団体)・期間利用者 各400円

受付の際に友の会会員証、期間利用証の提示をお願いします。

参加費は当日受付でお支払いください。(できるだけ釣銭がないようお願いします)

*参加者には健康スタジアム「3時間利用半額チケット」を1枚進呈します。

【実施時間】 ● 9:30～ 受付、検温(※10月9日は10:30～)

● 10:00～11:10 ヨガまたは太極拳(※10月9日は10:50～12:00)

【定員】 各定員30名(先着順)

【内容】 屋外で自然の空気や音を感じ、開放的なのびのびとしたヨガ・太極拳を体験します。
リニューアルした生命科学館オープンスペースでのヨガ・太極拳も必見です。

【備考】 ・動きやすい服装で。

・ヨガマットは準備しています。(自身のマットを持参されてもよろしいです)

・水分補給・タオル等をご持参ください。

・感染防止対策として参加者の方には、検温、マスク着用、手指の消毒をお願いします。
感染拡大の状況によっては中止する場合があります。

◎お問い合わせ、お申し込みは

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク) 〒939-8224 富山市友杉 151 番地

TEL:076-428-0809 FAX:076-428-0831 <http://www.toyama-pref-ihc.or.jp>