

2024年3月16日 ZUMBA®



# ヘルスプロモーション in スクエア 2024

からだを動かして思いっきり汗を流そう!!

## ■日程(日程や講師が変更になる場合がございますので予めご了承ください)

開催日時	受付時間	プログラム名	内容	講師
4月20日(土) 10:00~11:10	9:30~	ヒップポップ ダンス	重低音でリズムにのり全身を動かして表現するプログラム。自由度が高いため初心者でも大丈夫です。 <b>※内履きシューズをご持参ください。</b>	ダンススタジオ DEEP KOUSHI 氏
5月18日(土) 10:00~11:10	9:30~	ポルドブラ	バレエの要素を取り込んだダンスコンディショニングプログラムです。 <b>※素足で行います。</b>	アピアスポーツクラブ インストラクター 平井友紀氏
6月16日(日) 15:00~16:10	14:30~	ピロキシング PILOXING	ピラティスとボクシングにダンスを独自に組み合わせたオシャレでパワフルなエクササイズです。 <b>※素足または内履きシューズをご持参ください。</b>	studio PILO 代表 寺窪佳子氏

## ■参加費(生命科学館オープンスペース前受付でお支払いください)

一般	期間利用	友の会会員 (個人・団体)
500円	400円	400円

参加者には  
「健康スタジアム  
3時間利用半額券」  
を1枚進呈

■会場 生命科学館オープンスペース

■定員 各40名(先着順)

■備考 ・友の会会員の方で期限が切れている場合は**開催日前日**までに更新をお願い致します。  
・着替える場所はありませんので動きやすい服装でお越しください。  
・水分補給、タオル等をご持参ください。

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>

共催: とやま健康パーク友の会