

2024年5月18日 ポルドブラ



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
7月13日(土) 11:00~12:00	10:30~	YOGA	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。 ※素足で行います。	アピアスポーツクラブ インストラクター 村井 洋子 氏
8月4日(日) 11:00~12:00	10:30~	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。 ※内履きシューズをご持参ください。	アピアスポーツクラブ インストラクター 川口 はる奈 氏
9月21日(土) 11:00~12:00	10:30~	太極拳	呼吸に合わせてゆっくりと柔らかく動き左右の動作が均等で衝撃が少ない全身運動プログラムです。 ※素足もしくは内履きシューズ。	富山県太極拳連盟 島崎 慎一 氏

■参加費 (健康スタジアム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