

## プログラム説明

ゆったり・らくちん系プログラム	
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・運動後に大変おすすめです。
ラジオ体操(★)	ラジオ体操第1・第2運動をおこないます。
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。
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。
リズム系プログラム	
はじめてエアロ(★★)	初心者、初級者向けのエアロビクスプログラムです。
かんたんエアロ(★★★)	エアロビクスの基本動作を中心に行う初級者、中級者向けプログラムです。
かんたんステップ(★★★)	ステップエクササイズの基本動作を中心に行う初級者、中級者向けプログラムです。
はじめてエアロ & コンディショニング(★★★)	前半は、「はじめてエアロ」、後半は、「コンディショニング」をおこなっていく総合的プログラムです。
かんたんエアロ & コンディショニング(★★★)	前半は、「かんたんエアロ」、後半は、「コンディショニング」をおこなっていく総合的プログラムです。
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。
かんたんヒップホップ(★★★)	ヒップホップの音楽・ビートに合わせて踊るプログラムです。
ZUMBA GOLD®(★★★)	ZUMBAを初心者やアクティブシニアの方々にも踊りやすいようにデザインされたプログラムです。通常のZUMBAだと激しい・難しいという方でも、年齢や体力に関係なくラテンの曲に合わせて楽しく気持ちよく体を動かすことができます。
パンチングシェイプアップ(★★★★)	ボクシングの動作を音楽に合わせて行うハードなプログラムです。
コンディショニング系プログラム	
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行います。
コアトレ(★★★★)	腹筋や腰部周りのインナーマッスルを鍛えることを目的としています。
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行います。
パワーヨガ(★★★★)	全身を使った力強いポーズを途切れることなく行っていくプログラム。
プールプログラム	
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♪
ウォーターコンディショニング(★★★★)	水中でいろんな道具を使い、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。
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。

## 小スタジオ入室ルール スタジオ入室はプログラム開始10分前から

### 午前のプログラム

10:00～12:00の間にあるプログラム

受付時間 10:00～  
定員 15名  
受付場所 スタジアムカウンター入口付近

### 午後のプログラム

13:00～16:00の間にあるプログラム

受付時間 13:00～  
定員 15名  
受付場所 スタジアムカウンター入口付近



お好きな場所のマグネットを取ってスタジオにお集まりください。マグネットのお渡しはご本人様のみとさせていただきます。入室される時は、マグネットの番号と同じ番号の場所でお待ちください。入室前の整列は極力控えてください。定員に達した場合は、大スタジオへのご案内となります。(ステッププログラムの場合は、ステップ台無しでのご案内となります。)

## ご利用のお客様へ

- ・館内ご利用の際は、マスクの着用を必ずお願いいたします。
- ・全館において会話は極力お控えください。
- ・新型コロナウイルス感染予防対策として、器具、用具(ステップ台、マット、ダンベル、ソフトジム)の使用前、使用後には、必ず拭き上げタオルに消毒液を染み込ませ拭き取りをお願いします。
- ・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。
- ・水分補給できるものはお客様ご自身でご用意頂きますようお願いいたします。
- ・都合によりプログラム内容や時間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。
- ・皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

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