

## 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。                      |
| ポルポラ(★★★★)              | 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®(★★★★)            | 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。                    |
| 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。                                      |
| 有料プログラム                 |   |
| ファイドウ(★★★★★)            | パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットトレーニング！ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。   |
| ブルプログラム                 |   |
| 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

※新型コロナウイルス感染状況により定員数・実施場所の変更がある場合がございます。予めご了承ください。

### 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 25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 25名  
受付場所 スタジアムカウンター  
入口付近

### 夜のプログラム

18:00～21:00の間にあるプログラム

受付時間 18:00～  
定員 25名  
受付場所 スタジアムカウンター  
入口付近

### 有料プログラム

受付時間 18:00～  
定員 25名  
料金 320円

受付方法 入館時に、料金をお支払いください。  
その際にリストバンドをお受け取りください。  
スタジアムカウンターにて、ご希望の場所のマグネットとお引き換えください。  
回数券3,200円(11回)も販売しております。受付でお求めください。



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。(有料プログラム以外)  
(有料プログラムは、大スタジオへの音響サービスはございませんのであらかじめご了承ください。)  
(ステッププログラムの場合は、ステップ台無し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。(冬場は上着など1枚お持ちください。)
- ・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の変更となる場合がございます。
- ・変更の際は、館内掲示又はインスタグラム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