

## プログラム説明

★強度を表しています。

👟 シューズが必要です。

小 小スタジオでレッスンをを行います。

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。
めざましヨガ(★★★)	ゆったりと身体をほぐし、呼吸を整え、新鮮なエネルギーをチャージできるヨガのプログラムです。
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。
ボクシングエクササイズ(★3~★4)	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、リズミカルにシェイプアップやストレス発散ができるプログラムです。
ポールドブラ(★★★)	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。
ZUMBA®(★4~★5)	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	
身体スリキリ(★★★★)	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。
肩こり腰痛体操(★★★★)	肩こり、腰痛の改善、予防を目的としたプログラムです。運動が苦手な方も安心して行えます。
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。
プールプログラム(4月プールプログラム休止とさせていただきます。)	
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。
ワンポイントスイム(★★★★)	毎月、決まった泳法にスポットを当て、より細かく参加者の方にアドバイスをしていくレッスンです。(内容は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎの3種目となります。バタフライは、安全上の問題のため行いませんのでご了承ください。)
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 30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 30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 30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 30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。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。

12月8日(金)~3月上旬まで、下記の内容は中止とさせていただきます。

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)(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

- ・マスクの着用は、個人の判断といたします。
- ・他の利用者との会話につきましては、周囲へのご配慮をお願いいたします。
- ・器具、用具(ステップ台、マット、ダンベル、ソフトジム)の使用後は、元の位置にお戻しください。
- ・器具、用具に、付いた汗は、専用のタオルでお拭き取りください。
- ・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が変更となる場合がございます。変更の際は、館内掲示又はSNS等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