

ポルドブラ



太極拳



ヘルス プロモーション in スクエア 2023



YOGA



写真はイメージです

ZUMBA® FITNESS

■2023年度前期日程

開催日	プログラム	内容	講師
2023年4月15日(土)	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	アピアスポーツクラブ インストラクター 平井友紀氏
2023年5月20日(土)	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	アピアスポーツクラブ インストラクター 村井洋子氏
2023年6月10日(土)	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	富山県武術太極拳連盟講師 馬渡明美氏
2023年7月15日(土)	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	アピアスポーツクラブ インストラクター 川口はる奈氏
2023年8月19日(土)	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	アピアスポーツクラブ インストラクター 平井友紀氏
2023年9月16日(土)	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	アピアスポーツクラブ インストラクター 小池眞由美氏

※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。

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