

# ヘルスプロモーション in スクエア 2023 (後期)



## ■2023年度日程(後期) ※日程や講師が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

	開催日	開始時刻	プログラム名	内容	講師
1	2023年10月8日(日)	15:00	ピロキシング PILOXING	ピラティスとボクシングにダンスを独自に組み合わせたオシャレでパワフルなエクササイズ!	studio PILO 代表 寺窪佳子氏
2	2023年10月21日(土)	10:00	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 島崎慎一氏
3	2023年11月18日(土)	10:00	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-ツクバインストラクター 川口はる奈氏
4	2023年12月16日(土)	10:00	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-ツクバインストラクター 平井友紀氏
5	2024年1月21日(日)	10:00	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	ヨガインストラクター 大井紀子氏
6	2024年2月17日(土)	10:00	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 倉嶋真理子氏
7	2024年2月25日(日)	15:00	ピロキシング PILOXING	ピラティスとボクシングにダンスを独自に組み合わせたオシャレでパワフルなエクササイズ!	studio PILO 代表 寺窪佳子氏
8	2024年3月16日(土)	10:00	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-ツクバインストラクター 川口はる奈氏

※受付は開始時刻の30分前から行います。

## ■参加費

区分	参加費
友の会(個人会員・団体会員)	400円
期間利用	400円
一般	500円

・受付の際に友の会会員証、期間利用証の提示をお願いします。期限切れの場合は一般料金になります。

・参加費は当日受付でお支払いください。  
(できるだけ釣銭がないようお願いします)

※参加者には「健康スタジアム3時間利用半額チケット」を1枚進呈します。

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



FAX:076-428-0831

# ヘルスプロモーション in スクエア2023申込書(後期)

申込書を受付へ提出又は電話・FAXにてお申込みください

希望日に○をつけてください

○	開催日	プログラム名	○	開催日	プログラム名
	1 2023年10月8日(日)	<small>ピロキシング</small> PILOXING		5 2024年1月21日(日)	YOGA
	2 2023年10月21日(土)	太極拳		6 2024年2月17日(土)	太極拳
	3 2023年11月18日(土)	ZUMBA®		7 2024年2月25日(日)	<small>ピロキシング</small> PILOXING
	4 2023年12月16日(土)	ポルドブラ		8 2024年3月16日(土)	ZUMBA®

氏名			フリガナ			
電話番号	— —					
会員の有無 ○をつけて ください	友の会個人会員	年 月 日 ~ 年 月 日				
	友の会団体会員	団体名 ( )				
	期間利用	年 月 日 ~ 年 月 日				
	友の会会員・期間利用ではない			プラザ 記入欄	受付日	/

----- 切り取り線 -----

- 【会 場】 会場は季節等を勘案して、生命科学館オープンスペース、第一研修室または芝生広場のいずれかで開催します。
- 【受付場所】 生命科学館オープンスペース前または第一研修室
- 【実施時間】 受 付/ 9:30~ (PILOXINGのみ14:30~)  
運動体験/10:00~11:10 (PILOXINGのみ15:00~16:10)
- 【定 員】 各40名(先着順)
- 【内 容】 屋外芝生広場や生命科学館オープンスペースを活用してさまざまな運動を体験します。
- 【備 考】 ・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。  
・参加者の方には、感染防止対策への協力をお願いします。  
・キャンセルされる場合は必ず連絡をお願いします。

<small>ピロキシング</small> PILOXING	基本的に裸足ですが内履きシューズも可。 初心者の方は内履きシューズをご持参ください。
太極拳	裸足または靴下履きで行います。 芝生広場の場合は外履きシューズで行います。
ZUMBA®	内履きシューズで行います。
ポルドブラ	裸足で行います。
YOGA	裸足で行います。 ヨガマットは準備しています。自身のマットを持参されてもよろしいです。

◎お問い合わせ・お申し込みは

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