プログラム説明　★ 強度を表しています。

ゆったり・らくちん系プログラム	
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。
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。
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。
ボクシングエクササイズ（★4～★5）	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだエクササイズです！ ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。
コンディショニング系プログラム	
からだスッキリ（★★★）	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。
肩こり・腰痛体操（★2～★3）	肩こり、腰痛に特化したプログラムを行います。
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。
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	
グループセンタジー（★★★★）	厳選されたアップテンポな音楽を使用し、ヨガ・ピラティスの動きをリズミカルにおこないます。
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（★★★）	水中ウォーキングと水中でいろんな道具を使いながらの筋力トレーニングを行うプログラムです。 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。）
エンジョイアクア（★★★★）	音楽に合わせて楽しく身体を動かす45分間のプログラムです。
らくちんアクア（★★★）	音楽に合わせて楽しく身体を動かす30分間のプログラムです。

ライブ感覚 映像レッスン

スケジュールや内容はコチラから ↓

国内一流インストラクターの指導でレベルアップ！
充実の楽しいレッスン内容！
ちょこっとレッスン！
わかりやすい！
多種多様なコンテンツ！

※画像は例です。



受付プログラム入室ルール　スタジオ入室はプログラム開始10分前か

午前のプログラム
10:00～13:00の間にあるプログラム

受付時間　10:00～
定　　員　30名
受付場所　トレーニングゾーン付近

午後のプログラム
13:00～17:00の間にあるプログラム

受付時間　13:00～
定　　員　30名
受付場所　トレーニングゾーン付近

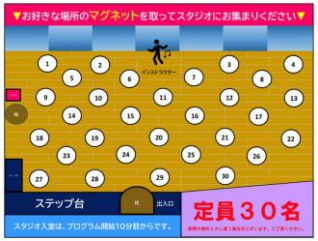
夜のプログラム
18:00～22:00の間にあるプログラム

受付時間　18:00～
定　　員　30名
受付場所　トレーニングゾーン付近

有料プログラム

㊎ 受付時間　18:00～
㊐ 受付時間　13:00～
定　　員　30名
料　　金　340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3,400円(11回)も販売しております。受付でお求めください。



受 ←受付マークのプログラムは、途中からの入退室が出来ません。ご了承ください。

スタジアム受付でロッカーキーを受け取ってから、マグネットをお取りください。

受付時間前の整列はご遠慮ください。他のお客様へのご迷惑となります。

屋外への持ち出しはご遠慮願います。※特にマグネットの受け取りだけを目的としたスタジアム入場は慎んでください。

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。お知り合い同士の取引きもご遠慮ください。

入室されるときは、マグネットの番号と同じ番号の場所でお待ちください。

マグネットの取り間違えにお気を付けください。

ご利用のお客様へ

・ご利用の際は、シューズが必要です。
・大スタジオの準備は、プログラム開始15分前からです。
・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。

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