

無料！ 体力測定会

あなたの体力年齢測定します！

筋力・柔軟性・敏捷性・筋持久力・瞬発力・全身持久力の6つの要素を測定し、評価します。
あなたにおススメの運動をアドバイスいたします。
肩こり・腰痛など運動不足を実感されている方や、体力自慢の方の確認にもお役立て下さい。



無料
体力測定会
実施日時

6/21(金) 10:00~21:00 (最終受付 20:00)

6/22(土) 13:00~19:00 (最終受付 18:00)

※ご予約優先 ※所要時間約1時間 ※18歳以上

フィットネス会員募集

月/4,300円で、ジム・プール使い放題
さらに、下記の無料プログラムも受けられます。

- ・サーキットタイム
- ・ゆったりストレッチ
- ・かんたん腰痛トレーニング

その他のプログラムもございます。
あなたに合った運動を見つけましょう！
※詳しいスケジュールはお問合せ下さい。

営業時間 ジム/10:00~21:50 プール/10:00~21:00
使用できない時間もございます。詳しい時間はお問い合わせ下さい。

フィットネス 1回
体験受付中 500円



富山・石川両県で15,000人が通う
富山新聞文化センター 〒933-0056 高岡市中川1丁目1-10
高岡スタジオ ☎0766-26-7000
お問い合わせ お申し込みは
富山新聞文化センター 検索
駐車場完備 電車・バスも便利
講師説明会開催！特技資格活かしませんか？
詳しくはお問い合わせください。

美と健康は骨盤から 骨盤調整体操

~1Day Special Lesson~

初めての方、運動が苦手な方、体型が気になる方、一緒に体操してみませんか。すぐに覚えられ、続けやすい簡単な体操です。



もちろん
男性もOK

お値段
なんと 100円

上記金額は、初めてのご参加及びフィットネス会員の方に限りです。
2回目以降のご参加の方は、文化センター会員：500円
非会員：1,000円 になります。

6/6(木) 14:30~15:00 限定 12名

6/20(木) 14:30~15:00 限定 12名

体のゆがみは、様々な体調不良を引き起こします。ここでは、自分の骨盤のゆがみをチェックし、改善するための体操を指導します。ゆがみを整えて、姿勢美人になりましょう。

お問い合わせ お申し込みは 富山新聞文化センター 高岡スタジオ
事務局まで。または ☎0766-26-7000

肩こり 腰痛 ひざ痛 運動不足 ストレス メタボ

1 DAY 各教室 先着10名 1回 100円

ヘルスアップレッスン

人気のストレッチが何度でも受講できます！

◎まずはお電話を！

1回 1,575円

※上記金額は、2回目以降の受講料です。
フィットネス会員様は1回100円で何度でも受講できます。

1度の体験では良さが分からない。
じっくり体験してみたい。
以前体験したけれど、
もう一度試してみたい。
都合の良い時間にだけ通いたい。
そんな方にオススメ！

6月開催教室	日時	内容
ストレッチ健康体操 肩こり 腰痛 ひざ痛 ゆがみ	6/7,14,28(金) 14:30~15:15	伸ばす場所を説明するので誰でも簡単です。 運動不足を実感している方はまずはココから！
アロマリラクゼーションストレッチ 肩こり 腰痛 ストレス ゆがみ	6/5,19(水) 19:00~19:45 6/14,28(金) 18:00~18:45	呼吸を意識しながらゆったりとしたリズムで行います。 ココロも体もリラックスして、その日の疲れをリセットしましょう。
ボディーバランストレーニング 肩こり 腰痛 ひざ痛 運動不足	6/8,15,29(水) 15:15~15:45	今話題の体幹(コア)トレーニングです。 腰痛予防、改善が期待できるほか、ぽっこりお腹にも効果的！

お問い合わせ お申し込みは 富山新聞文化センター フィットネス事務局

高岡スタジオ 〒933-0056 高岡市中川1丁目1-10
☎0766-26-7000



大流行！呼吸法エクササイズで
なりたい自分になりましょう。

腹式呼吸で ダイエット

~1Day Special Lesson~

正しい腹式呼吸を覚えれば、体に本来備わっている機能を有効に使い、それは効果的にダイエットに繋がります。

参加費
なんと 100円

上記金額は、初めてのご参加及びフィットネス会員の方に限りです。
2回目以降のご参加の方は、文化センター会員：500円
非会員：1,000円 になります。

簡単だから覚えやすい！
簡単だから続けられる！

どなたでも、お気軽にご参加下さい。

6/13(木) 14:30~15:00 限定 12名

6/27(木) 14:30~15:00 限定 12名

お問い合わせ お申し込みは 富山新聞文化センター 高岡スタジオ
事務局 または ☎0766-26-7000