徳之島交流ひろば「ほーらい館」健康づくり交流プログラム　2020年10月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動	多目的ホール	集会室スタジオ	プール 25m	プール 運動
10:00											幸徳保育園										澤	リフレッシュエアロ					育成スイミング	
10:30					竹下	うりたわっきゃ教室	ベビースイミング	山下	竹下	うりたわっきゃ教室			富岡	かんたんヨガ			竹下	うりたわっきゃ教室					J9スイミング					
11:00																												
11:30													富岡	ウェークアップ＋ヨガ（初級）														
12:00	休館日																											
12:30						転倒予防			マリサ	ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ				貯筋運動				ストレッチポール				バランスボール					
13:00																												
13:30							泳法ワンポイント	山下			水中トレーニング				アクアヌードル			森	アクアビクス				J10スイミング	膝痛予防				
14:00					富岡	ウェークアップ＋ヨガ							竹下	元気はつらつ教室				サロン			池田	フラエクササイズ						
14:30																												
15:00																							J11スイミング					
15:30																												
16:00																							J12スイミング					
16:30			J1スイミング								J3スイミング				J5スイミング				J7スイミング									
17:00	ベビースイミング ジュニアスイミング 再開いたします。 参加者募集中！																						J13スイミング					
17:30			J2スイミング								J4スイミング				J6スイミング				J8スイミング				育成スイミング					
18:00					時間変更 19:00↘ 20:00～				竹下	チャレンジ運動教室						再開 トライアスロン SWIM練習会												
18:30											育成スイミング								育成スイミング									
19:00													山下	SWIM練習会														
19:30																												
20:00					森	アクアビクス							山下	成人水泳教室														
20:30										スライドボード																		
21:00																												

健 ・健康づくりプログラム　　有 ・有料教室　　保 ・包括支援センター・保健センター事業（詳しくはお問い合わせください）

◆健康づくり交流プログラム内容説明

- ・ストレッチポール（30分）　ポールを利用しての背骨のリラクゼーション
- ・貯筋運動（30分）　ゆっくりとした動きで筋力アップ＆シェイプアップ
- ・転倒予防（30分）　脚・股関節周りの筋肉を鍛える運動です
- ・バランスボール（30分）　大きなボールを利用しての体幹のバランスを養う運動
- ・泳法ワンポイント（45分）　クロール・背泳ぎのポイントを練習するクラスです
- ・水中トレーニング　水の特性を利用した水中運動です
- ・膝痛予防運動（30分）　脚の運動中心に行うクラスです
- ・ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ（30分）　音楽に合わせて楽しくダンシング
- ・フラエクササイズ（30分）　フラダンスの動きを取り入れた足腰の運動です
- ・ウェークアップ+ヨガ（45分）　動・静・休で心身のバランスを整え気持ちの良いからだ作り
- ・かんたんヨガ（45分）　柔軟性向上・心身のリラックスの向上
- ・アクアヌードル（30分）　浮き棒を利用しての水中運動
- ・スライドボード（30分）　脚・体幹を中心に筋力アップ、脚・お尻の引締めに
- ・アクアビクス（30分・45分）　水中でのエアロ、リズムに合わせ楽しく運動！！
- ・成人水泳教室（60分）　泳ぎを覚えたい・四種目泳げるようになりたい方（有料教室）
- ・うりたわっきゃ教室（60分）　伊仙町の方で65歳以上対象の軽い運動で体づくりを行います
- ・元気はつらつ教室（運動60分）　包括支援センター事業　登録者のみのご利用となります
- ・リフレッシュエアロ（60分）　エアロビクスダンスで全身をリフレッシュ・・・（保健センター事業）
- ・チャレンジ運動教室（60分）　運動不足解消、みんなで筋トレ、楽しく運動に挑戦（保健センター事業）
- ・J1～J13　ジュニアンスイミング教室（60分）教室内でクラス分け（泳力別）を行いま・育成スイミング教室（週4回　12級以上のレベルの方）