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　2019年1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																							澤						10:00
10:30						うりたわっきゃ教室	竹下			元気いきいき教室	竹下							元気いきいき園芸教室	竹下			リフレッシュエアロ							10:30
11:00													富岡	ボディーメーク															11:00
11:30																													11:30
12:00	休館日																												12:00
12:30						ストレッチポール				らくらくエアロ				貯筋運動				転倒予防				バランスボール							12:30
13:00									神田																				13:00
13:30							泳法ワンポイント				水中トレーニング				アクアヌードル					膝痛予防									13:30
14:00													竹下	元気はつらつ教室							池田	フラエクササイズ							14:00
14:30																													14:30
15:00																													15:00
15:30																													15:30
16:00																													16:00
16:30																													16:30
17:00																													17:00
17:30																													17:30
18:00																													18:00
18:30																													18:30
19:00					神田	エアロスタート																							19:00
19:30														スライドボード															19:30
20:00																													20:00
20:30																													20:30
21:00																													21:00

新プログラム
浮き棒を利用して
の水中運動

新プログラム
脚・体幹の運動
筋力アップ
脚の引締めに

無　・健康づくりプログラム（無料）　　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
・らくらくエアロ	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょ～！
・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
・ボディメーク（60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
・エアロスタート（60分）	エアロ入門　基礎動作を身に着け体力アップを図ります
・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
・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
・元気いきいき教室（運動60分）	包括支援センター事業　伊仙町町民65歳以上どなたでも参加できます
・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
・元気いきいき園芸教室（運動60分）	包括支援センター事業　伊仙町町民65歳以上どなたでも参加できます
・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）
・チャレンジ運動教室（60分）	ウェスト大作戦事業　どなたでも参加できます