

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4月～

時間	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		多目的ホール	集会室スタジオ	プール		多目的ホール	集会室スタジオ	プール		多目的ホール	集会室スタジオ	プール		多目的ホール	集会室スタジオ	プール		多目的ホール	集会室スタジオ	プール		多目的ホール	集会室スタジオ	プール	
			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動			25m	運動
10:00																												
10:30						うりたわっきゃ教室		竹下		うりたわっきゃ教室		竹下		富岡	初めてのヨガ			うりたわっきゃ教室		竹下								
11:00														富岡	初めてのヨガ													
11:30														富岡	初めてのヨガ													
12:00															ボディメイク													
12:30						転倒予防				ダンスエクササイズ	マリサ				貯筋運動			ストレッチボール										
13:00																												
13:30																												
14:00														竹下	アクアヌードル													
14:30																												
15:00																												
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00																												
17:30																												
18:00																												
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00																												
20:30														竹下	成人水泳教室													
21:00																												

休館日

内容・曜日変更

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

- ・ストレッチボール(30分) ポールを利用した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た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
- ・ダンスエクササイズ(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
- ・ボディメイク(45分) 動・静・休で心身のバランスを整え気持ちのいいからだ作り
- ・初めてのヨガ(45分) 柔軟性向上・心身のリラクゼーションの向上
- ・アクアヌードル(30分) 浮き棒を利用した水中運動
- ・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
- ・アクアビクス(30分・45分) 水中でのエアロ、リズムに合わせて楽しく運動！！
- ・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)



