

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9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<br>ホール | 集会室<br>スタジオ | プール |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>スタジオ        | プール              |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>スタジオ       | プール             |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>スタジオ                | プール             |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>スタジオ       | プール             |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>スタジオ  | プール |    | 多目的<br>ホール | 集会室<br>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              | 25m | 運動 |                 |  |
| 10:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 10:30 |            |             |     |    | 竹下         | うりた<br>わっきゃ<br>教室  | ベビー<br>スイミン<br>グ | 山下 | 竹下         | うりた<br>わっきゃ<br>教室 |                 |    | 富岡         | かんた<br>んヨガ                 |                 |    | 竹下         | うりた<br>わっきゃ<br>教室 |                 |    |            |              | 澤   |    |            |             | リフレッ<br>シュ<br>エアロ | J9<br>スイミン<br>グ |     |    | 育成<br>スイミン<br>グ |  |
| 11:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 11:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    | 富岡         | ウェーク<br>アップ+<br>ヨガ(初<br>級) |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 12:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 12:30 |            |             |     |    |            | 転倒予防               |                  |    | マリサ        | ダンスエク<br>ササイズ     |                 |    |            | 貯筋運動                       |                 |    |            | ストレッチ<br>ボール      |                 |    |            |              |     |    |            |             | バランス<br>ボール       |                 |     |    |                 |  |
| 13:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 13:30 |            |             |     |    |            |                    | 泳法ワン<br>ポイント     | 山下 |            |                   | 水中トレー<br>ニング    |    |            | アクア<br>ヌードル                |                 |    | 森          | アクア<br>ビクス        |                 |    |            |              |     |    |            |             | J10<br>スイミン<br>グ  | 膝痛予防            |     |    |                 |  |
| 14:00 |            |             |     |    | 富岡         | ウェーク<br>アップ+<br>ヨガ |                  |    |            |                   |                 |    | 竹下         | 元気は<br>つらつ<br>教室           |                 |    |            |                   |                 |    | 池田         | フラエク<br>ササイズ |     |    |            |             | J11<br>スイミン<br>グ  |                 |     |    |                 |  |
| 14:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            | サロン               |                 |    |            |              |     |    |            |             | J12<br>スイミン<br>グ  |                 |     |    |                 |  |
| 15:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             | J13<br>スイミン<br>グ  |                 |     |    |                 |  |
| 15:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 16:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 16:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 17:00 |            |             |     |    |            |                    | J1<br>スイミン<br>グ  |    |            |                   | J3<br>スイミン<br>グ |    |            |                            | J5<br>スイミン<br>グ |    |            |                   | J7<br>スイミン<br>グ |    |            |              |     |    |            |             | J13<br>スイミン<br>グ  |                 |     |    |                 |  |
| 17:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 18:00 |            |             |     |    |            |                    | J2<br>スイミン<br>グ  |    |            |                   | J4<br>スイミン<br>グ |    |            |                            | J6<br>スイミン<br>グ |    |            |                   | J8<br>スイミン<br>グ |    |            |              |     |    |            |             | 育成<br>スイミン<br>グ   |                 |     |    |                 |  |
| 18:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 19:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    | 竹下         | チャレン<br>ジ運動教<br>室 |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 19:30 |            |             |     |    |            | 森                  | アクア<br>ビクス       |    |            |                   | 育成<br>スイミン<br>グ |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 20:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 20:30 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            | スライ<br>ド<br>ボード   |                 |    |            | 山下                         | 成人水泳<br>教室      |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |
| 21:00 |            |             |     |    |            |                    |                  |    |            |                   |                 |    |            |                            |                 |    |            |                   |                 |    |            |              |     |    |            |             |                   |                 |     |    |                 |  |

休館日

新規開設

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！

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
- ・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
- ・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)
- ・J1～J13 ジュニアスイミング教室(60分) 教室内でクラス分け(泳力別)を行います
- ・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)
- ・育成スイミング教室(週4回 12級以上のレベルの方)



