

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 2010年度7月

皆さんで楽しく交流プログラムに参加しましょう

月	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	
10:00		リハビリ	竹下		受付開始	受付開始	竹下						受付開始	受付開始			澤								10:00
10:30	リハビリ				うりたわっきゃ教室	うりたわっきゃ教室							うりたわっきゃ教室	うりたわっきゃ教室	竹下		リフレッシュ(エアロ)								10:30
11:00																									11:00
11:30																									11:30
12:00																									12:00
12:30																									12:30
13:00																									13:00
13:30		受付開始																							13:30
14:00	サーキット	うりたわっきゃ教室	竹下		スロー筋トレ				お腹引き締め				フラダンス 1・3週目		水中フラダンス 2・4週目		ダンベル	ジュニア教室 A4	山下田中河地	サーキット					14:00
14:30			泳法ワンポイント 45	山下		アクアシェイプ				アクアシェイプ 45	河地				水中ウォーク			ジュニア教室 A3	山下田中河地			アクアシェイプ 45	河地		14:30
15:00																			ジュニア教室 A3	山下田中河地					15:00
15:30																			ジュニア教室 A3	山下田中河地					15:30
16:00																			ジュニア教室 B3	山下田中河地					16:00
16:30																									16:30
17:00							ジュニア教室 A1	大倉入料 山下							ジュニア教室 A2	田中大倉 山下									17:00
17:30																									17:30
18:00							ジュニア教室 B1	大倉入料 山下							ジュニア教室 B2	田中大倉 山下									18:00
18:30					受付開始			竹下																	18:30
19:00		からだ引締め			チャレンジ教室				サーキット					成人教室(初級)	山下			SWIM練習(中上級)	山下						19:00
19:30																									19:30
20:00									やさしいヨガ	吉田															20:00
20:30		澤																							20:30
21:00																									21:00

交流プログラム(無料)
 有料スイミング教室
 保健センター事業(リハビリ以外はどなたでも参加できます) 会員以外は200円が必要です。

◆健康づくり交流プログラム内容説明

- ・お腹引き締め お腹の運動を中心に行い筋肉を引き締めます
- ・サーキット 筋トレと有酸素運動を合わせたシェイプアップのクラスです
- ・スロー筋トレ ゆっくりとした動きで筋力アップを行います
- ・ダンベル ダンベルを利用した筋力トレーニングです
- ・からだ引締め 腕・脚・お腹等からだ全体の引締めを行うクラスです

- ・やさしいヨガ
- ・ショートアクア
- ・アクアシェイプ45
- ・チャレンジ教室
- ・フラダンス
- ・水中フラダンス

柔軟性向上心身の体調を整えます
 水中でのエアロビクス(アクア)水の浮力、抵抗を利用した楽しいクラスです
 水中での筋力トレーニング+心肺機能を向上を目指すクラスです
 色々な運動を楽しみながらチャレンジするクラスです
 ハワイの音楽に合わせてやさしいダンスを行います
 浮力で脚腰にやさしく楽に軽く踊ることができます

- ・水中ウォーク
- ・泳法ワンポイント
- ・SWIM練習(中上級)
- ・うりたわっきゃ教室
- ・チャレンジ教室
- ・リフレッシュエアロ

水の特性を活かし、足腰の負担を軽減した運動を行うクラスです
 クロール・背泳ぎなどの泳ぎ方のポイントを練習するクラスです
 競技力アップ・レベルアップを図るクラスです
 65歳以上の方はどなたでも参加できます
 18歳~64歳までの方はどなたでも参加できます
 エアロビクスダンスで全身リフレッシュ

※第5週目は「やさしいヨガ」「フラダンス」「水中フラダンス」はお休みになります。

