

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9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		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		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			バランス ボール					14:00
14:30			泳法ワ ンポイント 45	山下		ショート アクア	大倉		アクア シェイプ 45	河地			水中 ウォーク		吉田	エアロ	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																										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																										19:00
19:30		からだ 引締め																								19:30
20:00																										20:00
20:30		澤	リフレッシュ エアロ																							20:30
21:00																										21:00

プログラム変更  
サーキット  
↓  
バランスボール

時間変更  
14:30を  
↓  
14:15より

新規  
エアロビクス  
(吉田 デビ先生)  
14:15~15:15

新規  
やさしいラテン(初級)  
20:15~21:15  
川上 リサ先生

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組合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
- ・バランスボール      ボールを利用したバランス+引き締め運動
- ・やさしいラテン(初級)      ラテン音楽に乗って楽しくダンス・・・!
- ・やさしいヨガ      柔軟性向上心身の体調を整えます
- ・ショートアクア      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
- ・アクアシェイプ45      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
- ・チャレンジ教室      色々な運動を楽しみながらチャレンジするクラスです
- ・フラダンス      ハワイの音楽に合わせてやさしいダンスを行います
- ・水中フラダンス      浮力で脚腰にやさしく楽しく軽く踊ることができます
- ・エアロ      音楽に乗って楽しくシェイプアップ・・・!
- ・水中ウォーク      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
- ・泳法ワンポイント      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
- ・SWIM練習(中上級)      競技力アップ・レベルアップを図るクラスです
- ・うりたわっきゃ教室      65歳以上方はどなたでも参加できます
- ・チャレンジ教室      18歳~64歳までの方はどなたでも参加できます
- ・リフレッシュエアロ      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。

#### ◆健康づくり交流プログラム内容説明

- ・お腹引締め 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組合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
- ・バランスボール ボールを利用してのバランス＋引き締め運動
- ・やさしいラテン(初級) ラテン音楽に乗って楽しくダンシング・・・！

**※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。**

- ・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
- ・エアロ

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

音楽に乗って楽しくシェイプアップ・・・！

- ・水中ウォーク
- ・泳法ワンポイント
- ・SWIM練習(中上級)

水の特性を活かし、足腰の負担を軽減した運動をクロール・背泳ぎなどの泳ぎ方のポイントを練習する競技力アップ・レベルアップを図るクラスです

- ・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

65歳以上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・・・！

水の浮力、抵抗を利用した楽しいクラスです  
機能を向上を目指すクラスです  
チャレンジするクラスです  
ダンスを行います  
楽しむことができます  
・・・！

- ・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・・・！

100クラスです  
100クラスです