

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10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	竹下							受付開始				澤									10:00
10:30	リハビリ				うりたわっ きや教室								うりたわっ きや教室	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 きや教室	竹下		ストレッチ ボール	入料			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 エアロ	ジュニア 教室A4	山下 田中 入料		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	竹下		水中 ウォーク			アクア	大倉	吉田			ジュニア 教室A3	山下 田中 入料		水中サー キット				14:30	
15:00									元気は つらつ 教室																	15:00
15:30																										15:30
16:00																										16:00
16:30																										16:30
17:00												竹下	わくわく クラブ		ジュニア 教室A2	田中 大倉 山下										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			チャレ ンジ教室	竹下			サー キット																	19:30
20:00									やさし いヨガ	吉田																20:00
20:30		澤																								20:30
21:00		リフレッシュ エアロ																								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 うりたわっきや教室・リフレッシュエアロ、チャレンジ教室は会員無料、会員以外は200円が必要です。その他の教室には参加できません。(リハビリ、元気はつらつ教室、わくわくクラブ)

◆健康づくり交流プログラム内容説明

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹引き締め お腹の運動を中心にを行い筋肉を引き締めます</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・ダンベル ダンベルを利用した筋力トレーニングです</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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・・・!</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・やさしいヨガ 柔軟性向上心身の体調を整えます</li> <li>・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</li> <li>・水中サーキット 水の負荷を利用してシェイプアップを狙います</li> <li>・チャレンジ教室 色々な体の動きづくりを行う教室です。</li> <li>・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</li> <li>・水中フラダンス 浮力で脚腰にやさしく楽に軽く踊ることができます</li> <li>・エアロ 音楽に乗って楽しくシェイプアップ・・・!</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・ストレッチボール ボールを利用し背筋のコンディションを整えるクラスです</li> <li>・うりたわっきや教室 65歳以上方はどなたでも参加できます</li> <li>・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</li> <li>・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・・・!</li> </ul> |
|---|---|--|

※第5週目は「やさしいヨガ」「フラダンス」「水中フラダンス」「やさしいラテン」はお休みにいたします。

#### ◆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を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・・・！

- ・やさしいヨガ
- ・ショートアクア
- ・水中サーキット
- ・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  
水の負荷を利用してシェイプアップを狙います  
色々な体の動きづくりを行う教室です。  
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)
- ・ストレッチポール
- ・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  
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  
ポールを利用し背筋のコンディションを整えるクラス  
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・・・！

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

す  
の浮力、抵抗を利用した楽しいクラスです  
**プを狙います**  
です。  
ダンスを行います  
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)
- ・ストレッチポール
- ・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  
**ポールを利用し背筋のコンディションを整えるクラスです**  
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・・・！

行うクラスです  
のクラスです

にです