

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日															
	ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	スタジオ	プール		ジム	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					米山												米山																							
10:30						ゆめ サロン			米山	うりた わっきゃ 教室			平山	うりた わっきゃ 教室					ゆめ サロン				リフレッ シュ エアロ				スイミ ングA4	マリサ 寶島 池田												
11:00																																								
11:30																																								
12:00																																								
12:30						バランス ボール			マリサ	ダンス エクササイズ				ストレッチ ボール			米山	スクエア ステップ					貯筋運動																	
13:00																																								
13:30								水中トレ ーニング			泳法ワン ポイント	池田				水中トレ ーニング																								
14:00																											スイミ ングA5	マリサ 北郷 福 池田												
14:30																											スイミ ングB4	寶島 原 下茂 池田												
15:00																											スイミ ングB5	平山 向井 池田												
15:30																																								
16:00																																								
16:30																																								
17:00							スイミ ングA1	平山 北郷 池田			スイミ ングA2	原 向井 池田			スイミ ングA3	福 下茂 池田																								
17:30																																								
18:00							スイミ ングB1	平山 北郷 池田	米山	チャレンジ 運動教室	スイミ ングB2	原 向井 池田			スイミ ングB3	福 下茂 池田																								
18:30																																								
19:00																																								
19:30																																								
20:00						オンライン ヨガ					外部 施設使用	成人水 泳教室	池田	マリサ	ダンス エクササイズ			原 北郷 福	フィットネス トレーニング			下茂	ピラティス																	
20:30																																								
21:00																																								

休館日

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）

◆健康づくりプログラム内容説明

- | | | | | | |
|------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|------------------|----------------------------------|
| ・ バランスボール（30分） | 大きなボールを利用して体幹のバランスを養う運動 | ・ フィットネストレーニング（30分） | 脂肪燃焼と心肺機能を鍛える運動 | ・ うりたわっきゃ教室（60分） | 伊仙町の方で65歳以上対象、軽い運動とレクリエーションを行います |
| ・ 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 | ・ ピラティス（45分） | 体幹を鍛えながら身体のバランスを整えるエクササイズ | ・ ゆめサロン（60分） | 包括支援センター事業 |
| ・ ストレッチボール（30分） | ボールを利用しての背骨のリラゼーション | ・ オンラインヨガ（60分） | 骨格調整ほぐしYOGA | ・ 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） |
| ・ スクエアステップ（30分） | 脚筋肉（歩行）と頭（脳）を鍛える運動 | ・ 水中トレーニング（30分） | 水の特性を利用した水中運動 | ・ チャレンジ運動教室（60分） | 運動不足解消、楽しく運動に挑戦（保健センター事業） |
| ・ 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 | ・ 泳法ワンポイント（30分） | 泳力アップに向けたワンポイントレッスン | | |

※外部施設使用の時間帯はスタジオへの入室は出来ませんので、お気を付けください。