

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 2024年4月～

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	多目的ホール	集会所スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動	ジム	スタジオ	プール25m	プール運動				
10:00									米山								米山				澤											
10:30						うりたわっきや教室				ゆめサロン			平山	うりたわっきや教室			米山	うりたわっきや教室				リフレッシュエアロ										
11:00																						スイミングA4										
11:30																																
12:00																																
12:30						バランスボール				ストレッチボール			マリサ	ダンスエクササイズ				スクエアステップ				貯筋運動										
13:00																																
13:30																																
14:00							水中トレーニング					水中トレーニング																				
14:30																																
15:00																						オンラインヨガ										
15:30																						スイミングB4										
16:00																						スイミングB5										
16:30																																
17:00							スイミングA1					スイミングA2				スイミングA3																
17:30																																
18:00							スイミングB1					スイミングB2				スイミングB3																
18:30													本田																			
19:00														キックシェイプ																		
19:30																																
20:00						オンラインヨガ																										
20:30									マリサ			成人水泳教室																				
21:00																																

休館日

第2土曜日のみ実施されます

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(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

- ・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
- ・バランスボール(30分) 大きなボールを利用しての体幹のバランスを養う運動
- ・ストレッチボール(30分) ボールを利用しての背骨のリラクゼーション
- ・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
- ・キックシェイプ(60分) キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズです
- ・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!
- ・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
- ・スクエアステップ(30分) 脚筋肉(歩行)と頭(脳)を鍛える運動です
- ・水中トレーニング(30分) 水の特性を利用した水中運動です
- ・キックボクシング(60分) キックボクシングの動きを取り入れたエクササイズです
- ・うりたわっきや教室(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
- ・ゆめサロン(60分) 包括支援センター事業
- ・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)

※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、お気を付けてください