

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		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	
10:00									米山																				
10:30													平山																
11:00																													
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30																													
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30																													
16:00																													
16:30																													
17:00																													
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30																													
20:00																													
20:30																													
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