

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 2025年5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	集会室 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			
10:00									米山					平山					米山				澤					10:00	
10:30						うりた わっきや 教室				ゆめ サロン				うりた わっきや 教室					うりた わっきや 教室				リフレッ シュ エアロ	スイミン グA4				10:30	
11:00																												11:00	
11:30																												11:30	
12:00																												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				スクエア ステップ				貯筋運動						12:30	
13:00																												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			水中トレ ーニング					スイミン グA5		水中トレ ーニング			13:30
14:00																												14:00	
14:30																												14:30	
15:00																								スイミン グB4				15:00	
15:30																												15:30	
16:00																								スイミン グB5				16:00	
16:30																												16:30	
17:00								スイミン グA1				スイミン グA2				スイミン グA3												17:00	
17:30																												17:30	
18:00								スイミン グB1				スイミン グB2				スイミン グB3												18:00	
18:30																												18:30	
19:00																												19:00	
19:30										外部 施設使用			池田	マリサ	ダンス エクササイズ			外部 施設使用										19:30	
20:00						オンライン ヨガ					成人水 泳教室																	20:00	
20:30																												20:30	
21:00																												21:00	

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

・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！

・リフレッシュエアロ（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
- ・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

・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

・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クゼーション

・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

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）
- ・オンラインヨガ（60分）骨格調整ほぐしYOGA

・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

※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