

	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											澤	リフレッ シュ エアロ														
11:00																											スイミ ングA4	マリサ 實島 池田												
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																											
14:00																											スイミ ングA5	マリサ 北郷 福 池田												
14:30																											スイミ ングB4	實島 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		スイミ ングB2	原 向井 池田			スイミ ングB3	福 下茂 池田																				
18:30														チャレンジ 運動教室																										
19:00																																								
19:30																																								
20:00						オンライン ヨガ																																		
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
- ・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
- ・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
- ・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
- ・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
- ・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
- ・オンラインヨガ（60分）      骨格調整ほぐしYOGA
- ・水中トレーニン（30分）      水の特性を利用した水中運動
- ・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
- ・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
- ・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）
- ・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）

※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。