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7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		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	ゆめサロン											澤	リフレッシュエアロ						
10:30						うりたわっきゃ教室							平山	うりたわっきゃ教室			米山	うりたわっきゃ教室					スイミングA4					
11:00																												
11:30																												
12:00	休館日																											
12:30						バランスボール			マリサ	ダンスエクササイズ				ストレッチポール				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				水中トレーニング				水中トレーニング				
14:00																							スイミングA5					
14:30																												
15:00																							スイミングB4					
15:30																												
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										チャレンジ運動教室																		
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										
20:00						オンラインヨガ					成人水泳教室																	
20:30																												
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

- ・ﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ（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
- ・ストレッチポール（30分） ポールを利用しての背骨のリラクゼーション
- ・オンラインヨガ（60分） 骨格調整ほぐしYOGA
- ・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
- ・うりたわっきゃ教室（60分） 伊仙町の方で65歳以上対象、軽い運動とレクレ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、お気を付けください