

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 2020年1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 | | 多目的 ホール | 集会室 スタジオ | プール | | 多目的 ホール | 集会室 スタジオ | プール | | 多目的 ホール | 集会室 スタジオ | プール | | 多目的 ホール | 集会室 スタジオ | プール | | 多目的 ホール | 集会室 スタジオ | プール | | 多目的 ホール | 集会室 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

無 ・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)

◆健康づくり交流プログラム内容説明

・ストレッチポール(30分) ポールを利用したの背骨のリラクゼーション
 ・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
 ・転倒予防(30分) 脚・股関節周りの筋肉を鍛える運動です
 ・バランスボール(30分) 大きなボールを利用したの体幹のバランスを養う運動
 ・泳法ワンポイント(45分) クロール・背泳ぎのポイントを練習するクラスです
 ・水中トレーニング 水の特性を利用した水中運動です
 ・膝痛予防運動(30分) 脚の運動中心に行うクラスです

・らくらくエアロ 音楽に合わせて楽しく体を動かしましょ～！
 ・フラエクササイズ(30分) フラダンスの動きを取り入れた足腰の運動です
 ・ボディメイク(60分) 動・静・休で心身のバランスを整え気持ちの良いからだ作り
 ・エアロスタート(60分) エアロ入門 基礎動作を身に着け体力アップを図ります
 ・アクアヌードル(30分) 浮き棒を利用した水中運動
 ・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
 ・アクアビクス(30分・45分) 水中でのエアロ、リズムに合わせて楽しく運動！！
 ・成人水泳教室(60分) 泳ぎを覚えたい・四種目泳げるようになりたい方(有料教室)

・うりたわっきゃ教室(60分)
 ・元気いきいき教室(運動60分)
 ・元気はつらつ教室(運動60分)
 ・元気いきいき園芸教室(運動60分)
 ・リフレッシュエアロ(60分)
 ・チャレンジ運動教室(60分)

伊仙町の方で65歳以上対象の軽い運動で体づくりを行います
 包括支援センター事業 伊仙町町民65歳以上どなたでも参加できます
 包括支援センター事業 登録者のみのご利用となります
 包括支援センター事業 伊仙町町民65歳以上どなたでも参加できます
 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)
 運動不足の方・ダイエットのきっかけに！どなたでも参加できます

