

県民健康プラザ健康増進センター プール週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00		<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">10:15-10:35 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">10:15-10:35 リズム & ウォーク</div> ★★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">10:15-10:45 脂肪燃焼アクア</div> ★★★ 30分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">鹿屋市民対象 10:15-10:35 ボディメイクアクア</div> ★★★ 20分	
12:00	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">11:30-11:50 アクアシェイプ</div> ★★★ 徳永 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">11:00-11:20 初心者のための水慣れ</div> ★★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">11:00-11:20 アクアDE筋トレ♪</div> ★★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">11:00-11:20 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">11:00-11:20 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分	
13:00						
14:00	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 2px;">14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ</div>		<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">13:30-13:50 初心者のための水慣れ</div> ★★ 20分			
15:00	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">15:30-15:50 たのしい水中体操</div> ★★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">14:00-14:30 お腹・太もも シェイプ</div> ★★★★ 30分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">14:00-14:30 ワンポイント アドバイス泳法</div> ★★★ 30分	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 2px;">14:00-15:00 しっかり クロール・平泳ぎ 初心者の為の クロール</div>	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">14:00-14:20 リズム&ウォーク</div> ★★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">14:30-14:50 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分
16:00		<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">15:00-15:30 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分		<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">15:30-15:50 たのしい水中体操</div> ★★★ 20分		
17:00	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">16:00-16:20 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分	<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">16:00-16:30 たのしくスイミング</div> ★★ 20分		<div style="background-color: #d9e1f2; padding: 2px;">16:00-16:20 健康水中ウォーキング</div> ★ 20分		
18:00						
19:00						
20:00		<p style="text-align: center;">スクールクラス（2ヶ月コース） スクール登録されている方のみ参加 できるクラスです ※定員になり次第締め切らせて頂きます。</p>			<p style="text-align: center;">ショートプログラム 16歳以上の方ならどなたでも</p>	
21:00						

動きの多さ……★少ない ★★やや少ない ★★★ふつう ★★★★やや多い ★★★★★多い