

県民健康プラザ健康増進センター

スタジオ週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00				9:15-9:45 ボディリセット ポール ★ 30分		
11:00	10:00-11:00 エンジョイダンス 中原	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) RMX 徳永	10:00-10:30 ポル・ド・ブラ ★★ 30分 徳永	10:00-11:00 マットピラティス 長野	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) RMX 浜崎	10:00-10:30 ポル・ド・ブラ ★★★ 長野・徳永 30分
12:00	11:15-11:45 ボディリセット ポール ★ 30分	11:00-11:20 フットコンディショニング ★ 20分 徳永	10:45-11:15 やさしいフランダンス ★★ 30分 徳永		11:15-11:45 体幹・筋トレ 全身シェイプ ★★★★ 浜崎 30分	10:45-11:30 RITMOS45 (リトモス45) RMX 長野・徳永
13:00		※第1、3、5週目 楽しいチェア体操 徳永 ★★ 第2、4週目 ボディリセットポール		※第1、3、5週目 ポルドブラ 徳永 ★★ 第2、4週目		
14:00	13:30-14:30 支笏駅前 体幹・体軸 トレーニング 山下	14:00-14:30 高齢者の為の筋力 &バランスアップ 30分	14:00-14:30 エンジョイダンス エクササイズ ★★★ 30分 中原	14:00-14:30 隔週内容変更 30分	14:00-14:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★ 30分	14:00-14:45 マッスルシェイプ45
15:00	14:45-15:15 身体の基礎 トレーニング ★★★ 30分 山下	15:00-15:30 ステップ＆フロア エクササイズ ★★★ 30分 徳永	14:45-15:15 かんたんリズム 体操 ★★★ 30分 中原	15:00-15:30 Shape up クイックサーチット ★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーチット ★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーチット ★★★★ 30分
16:00	15:30-16:00 ボールで体幹バラ ンストレーニング ★★★ 30分	15:45-16:15 隔週内容変更	15:30-16:00 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 隔週内容変更 第1.3.5週目 ペナルティーボックス 第2.4週目 ストレッチタイム	15:45-16:15 隔週内容変更 第1.3.5週目 ストレッチ 第2.4週目 体幹サーチット ★★★★★ 30分
17:00	毎月第2・4火曜日		毎月第1,3木曜日		ショートプログラム -----トレーニングジムご利用中の 方なら、どなたでも参加でき るクラスです	
18:00	スクールクラス スクール登録されている方のみ 参加できるクラスです					
19:00	18:45-19:15 Shape up クイックサーチット ★★★★ 30分	18:45-19:15 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分	18:45-19:15 エンジョイダンス forビギナー ★★★ 中原 30分	18:30-19:15 RITMOS45 (リトモス45) 長野		
20:00		19:30-20:30 エンジョイダンス 中原		19:30-20:30 マットピラティス 長野		
21:00						

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

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		10:15-10:35 健康水中ウォーキング ★ 20分	10:15-10:35 リズム & ウォーク ★★ 20分	10:15-10:45 鹿屋市民対象 脂肪燃焼アクア ★★★★ 30分	10:15-10:35 ボディメイクアクア ★★★ 20分	
12:00	11:30-11:50 アクアシェイプ ★★★ 徳永 20分	11:00-11:20 初心者のための水慣れ ★★ 20分	11:00-11:20 アクアDE筋トレ♪ ★★ 20分	11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	
13:00		12:00-12:30 たのしくスイミング ★★ 30分				
14:00	14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ		13:30-13:50 初心者のための水慣れ ★★ 20分			
15:00	15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★ 20分	14:00-14:30 お腹・太もも シェイプ ★★★★ 30分	14:00-14:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分	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	14:00-14:20 リズム&ウォーク ★★ 20分	14:30-14:50 健康水中ウォーキング ★ 20分
16:00		15:00-15:30 健康水中ウォーキング ★ 20分		15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★ 20分		
17:00	16:00-16:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	16:00-16:30 たのしくスイミング ★★ 20分		16:00-16:20 健康水中ウォーキング ★ 20分		
18:00						
19:00						

