

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				9:15-9:45 ボテリリセット ボール ★ 30分		
10:00	10:00-11:00 エンジョイダンス 中原	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) 徳永	10:00-10:30 ボル・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) 浜崎	10:00-10:30 ボル・ド・ブラ ★★★ 長野・徳永 30分
11:00	11:15-11:45 ボテリリセット ボール ★ 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) 長野・徳永
12:00						
13:00		※第1、3、5週目 楽しいチェア体操 徳永★★ 第2、4週目 ボテリリセットボール 隔週レッスン		※第1、3、5週目 ポルドブラ 徳永 ★★ 第2、4週目		
14:00	13:30-14:30 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 鹿屋市民対象 15:00-15:30 ステップ&フロア エクササイズ ★★★★ 30分 徳永	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 身体の基本 トレーニング ★★★ 30分 山下	15:00-15:30 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 クイックサーキット ★★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分
16:00	15:30-16:00 ボールで体幹パ ンストレーニング ★★★★ 30分 毎月第2・4火曜日	15:45-16:15 隔週内容変更 第1,3,5週目 ストレッチタイム 第2,4週目 ペナルティーボックス	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 体幹サーキット ★★★★★ 30分
17:00						
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			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	
19:00	18:45-19:15 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 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 ★★★ 30分 中原 毎月第1・3木曜日	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	鹿屋市民対象 10:15-10:45 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			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 初心者向けの クロール		14:00-14:20 リズム&ウォーク ★★ 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		14:30-14:50 健康水中ウォーキング ★ 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						

20:00		スクールクラス（2ヶ月コース）		ショートプログラム	
		-----スクール登録されている方のみ参加		-----16歳以上の方ならどなたで	
		できるクラスです		も	
21:00		※定員になり次第締め切らせて頂きます。			
動きの多さ……★少ない   ★★やや少ない   ★★★ふつう   ★★★★★やや多い   ★★★★★★多い					