

県民健康プラザ健康増進センター
2026.7・8・9月

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 脂肪燃焼ウォーキング ★★★ 20分		鹿屋市民対象 10:15-10:35 リズム&ウォーク ★★ 20分	10:15-10:45 アクアDE筋トレ♪ ★★★ 30分		
12:00		11:00-11:20 初心者のための水慣れ ★★ 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			13:30-13:50 初心者のための水慣れ ★ 20分			
15:00	14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ		14:00-14:30 はじめてクロール ★★★ 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		
16:00		15:00-15:20 健康水中ウォーキング ★ 20分				
17:00		16:00-16:30 たのしくスイミング ★★ 30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) ----- 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。			ショートプログラム ----- 16歳以上の方ならどなたで も 参加できるクラスです。	
21:00						

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