

スタジオ 週間スケジュール

R8.7月～

★トレーニングジム・スタジオを利用されるには、予め健康づくり処方を受けていただく必要があります。詳しくは総合受付まで！

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00				9:15～9:45 ボデイリセットボール		
30				★		
10:00	10:00～11:00 エンジョイ ダンス 定員：30名	10:00～10:45 RITMOS45 (リトモス45) 定員：30名	10:00～10:30 ボル・ド・ブラ	10:00～11:00 マット ピラティス 定員：30名	10:00～10:45 RITMOS45 (リトモス45) 定員：30名	10:00～10:30 ボル・ド・ブラ
30	<中原>	<徳永>	★★ <徳永> 10:45～11:15 やさしい フラダンス	<長野>	<長野・徳永> ★★	<長野・徳永> ★★
11:00	11:15～11:45 ボデイリセットボール		★★ <徳永> 1・3週のみ		10:45～11:30 RITMOS45 (リトモス45) 定員：30名	10:45～11:30 RITMOS45 (リトモス45) 定員：30名
30	★				<長野・徳永> ★★★★★<浜崎>	<長野・徳永> ★★★★★<浜崎>
12:00	休				休	休
30						
13:00		1.3.5週は★★ 高齢者向け 『楽しいチアエクササイズ』 徳永 2.4週は★ 『ボデイリセットボール』		2・4週のみ		
30				13:15～13:45 やさしいフラダンス		
14:00	13:30～14:30 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 定員：25名	隔週レッスン 14:00～14:30 高齢者のための 筋力&バランスアップ	14:00～14:30 エクササイズ	★★ <徳永> 14:00～14:30 ボルドブラ	14:00～14:30 マッスルシェイプ	14:00～14:45 マッスルシェイプ 45 定員：30名
30	<山下>		★★★ <中原> 鹿屋市民対象	★★ <徳永>	★★★★★	
15:00	14:45～15:15 ボールで体幹 バランストレーニング	15:00～15:30 ステップ&フロア エクササイズ	14:45～15:15 かんたんリズム体操	15:00～15:30 シェイプアップ クイックサーキット	15:00～15:30 シェイプアップ クイックサーキット	15:00～15:30 シェイプアップ クイックサーキット
30	★★	★★★ <徳永> 第2・4週のみ	★★★ <中原>	★★★★	★★★★	★★★★
16:00		15:45～16:15 ストレッチタイム		15:45～16:15 ストレッチタイム	15:45～16:15 ストレッチタイム	15:45～16:15 ストレッチタイム
30		★		★	1・3・5週のみ	1・3・5週は★ 『ストレッチタイム』
17:00		1・3・5週のみ				2・4週は★★★★★ 『体幹サーキット』
30						
18:00			1・3週のみ			
30						
19:00	18:45～19:15 シェイプアップ クイックサーキット	18:45～19:15 マッスルシェイプ	18:45～19:15 エクササイズ	18:30～19:15 RITMOS45 (リトモス45) 定員：30名		
30	★★★★	★★★★★	★★★ <中原>	<長野>		
20:00		19:30～20:30 エンジョイ ダンス 定員：30名		19:30～20:30 マット ピラティス 定員：30名		
30		<中原>		<長野>		
21:00						

ウェルネススクール
スクール登録されている方のみ
参加できるクラス 申込は受付まで！

ショートプログラム
トレーニングジム利用中の方なら、
どなたでも参加できるクラス

プール 週間スケジュール

R8.7月～

★健康づくりスクールを申し込まれるには、予め健康づくり処方を受けていただく必要があります。

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
30						
10:00	10:15～10:35 脂肪燃焼ウォーキング		鹿屋市民対象 10:15～10:35 リズム&ウォーク	10:15～10:45 アクアDE筋トレ		
30	★★★		★★	★★★★		
11:00		11:00～11:20 初心者のための 水慣れ			11:00～11:20 健康水中ウォーキング	
30		★★			★	
12:00	休	12:00～12:30 たのしく スイミング			12:00～12:30 たのしく スイミング	
30	休	★★			★★	
13:00						
30						
14:00	14:00～15:00 やさしい クロール・背泳ぎ 定員：20名		13:30～13:50 初心者のための 水慣れ	14:00～15:00 しっかり クロール・平泳ぎ 初心者のための クロール 定員：10名ずつ		
30			★	★★★★		
15:00		15:00～15:20 健康水中ウォーキング				
30		★				
16:00		16:00～16:30 たのしくスイミング		16:00～16:20 健康水中ウォーキング		
30		★★		★		
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00						
30						
20:00						
30						
21:00						

健康づくりスクール(2か月コース)
スクール登録されている方のみ
参加できるクラスです。

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。

※動きの多さ→ ★少ない ★★やや少ない ★★★ ふつう ★★★★やや多い ★★★★★多い
※ウェルネススクールの申込は総合受付にて行います。定員になり次第締め切らせていただきます。

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