

県民健康プラザ健康増進センター
令和6年度

プール週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00				鹿屋市民対象		
11:00	10:15-11:15 からだ引き締め アクア 徳永	10:15-10:35 ウォーキングアクア ★★ 20分	10:15-10:35 リズム&ウォーク ★★ 20分	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	
	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 ダンベルウォーク ★★ 20分	11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	11:00-11:20 たのしい水中体操 ★★ 20分	
12:00		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	
13:00						
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 お腹・太もも シェイプ ★★★★★ 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
	15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★ 20分	15:00-15:20 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 うきうきヌードル体操 ★★★ 20分
16:00						
17:00						
18:00			17:00-17:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分			
		隔週レッスン 18:15-18:35 水中体操 ★★★ 20分		18:30-18:50 ボディメイクアクア ★★★ 20分		
19:00	19:00-19:20 ボディメイクアクア ★★★ 20分					
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