

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 ボディリセット ポール ★ 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) ★★★ 30分 徳永	10:00-10:30 ポール・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) ★★★ 30分 長野・徳永	10:00-10:30 ポール・ド・ブラ ★★★ 30分 長野・徳永
11:00	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 やさしいフラダンス ★★ 30分 徳永		11:15-11:45 体幹・筋トレ 全身シェイプ ★★★★★ 30分 浜崎	10:45-11:30 RITMOS45 (リトモス45) ★★★ 30分 長野・徳永
12:00						
13:00		※第1、3、5週目 楽しいチエア体操 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 やさしいフラダンス 徳永★★★		
14:00	13:30-14:30 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 山下	隔週レッスン 14:00-14:30 高齢者の為の筋力 & バランスアップ 30分 ★★★ 30分 中原	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	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	14:45-15:15 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 ボールで体幹バ ランストレーニング ★★★★ 30分	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	毎月第2・4火曜日					
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	毎月第1・3木曜日 18:45-19:15 エンジョイダンスfor ビギナー ★★★ 30分 中原	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				
12:00		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		
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						
15:00	14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ	14:00-14:30 水中運動 ★★★ 30分	14:00-14:20 初心者のための水慣れ ★★ 20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		
16:00	15:30-15:50 健康水中ウォーキング ★ 20分	15:00-15:20 健康水中ウォーキング ★ 20分				
17:00			17:00-17:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分			
18:00						
19:00		18:15-18:35 種目別泳法 ★★★ 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