

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						
10:00				9:15-9:45 ボディリセット ポール ★ 30分		
11:00	10:00-11:00 エンジョイダンス 中原	10:00-10:45 RITMOS45 (リトモス45) RMX 徳永	10:00-10:30 ポル・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) RMX 浜崎	10:00-10:30 ポル・ド・ブラ ★★ 長野・徳永 30分
12:00	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 ★★★★★ 浜崎 30分	10:45-11:30 RITMOS45 (リトモス45) RMX 長野・徳永
13:00		<p>※第1、3、5週目 楽しいチェア体操 徳永★★</p> <p>第2、4週目 ボディリセットポール ★</p> <p>隔週レッスン</p>		<p>※第1、3、5週目 ポルドブラ 徳永★★</p> <p>第2、4週目 やさしいフラダンス 徳永★★</p>		
14:00	13:30-14:30 姿勢改善 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	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 身体の基礎 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 ボールで体幹パラ ンストレーニング ★★★★ 30分	15:45-16:15 隔週内容変更	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	15:45-16:15 隔週内容変更
17:00	毎月第2・4火曜日	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 ★★★			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 ★	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
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 ★★★ 中原 30分	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