

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) 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) 浜崎	10:00-10:30 ポルドブラ ★★ 長野・徳永 30分
11:00	11:15-11:45 ボディリセット ポール ★ 30分		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) ★★ 長野・徳永
12:00			毎月第1・3			
13:00		※第1・3・5週目 楽しいチェア体操 徳永 ★★ 第2・4週目 ボディリセットポール ★				
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	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 ポルドブラ ★★ 30分 徳永	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 バランスボール トレーニング ★★ 30分	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	鹿屋市民対象 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	毎月第2・4 火曜日	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	15:45-16:15 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1・3・5 水曜日				
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	毎月第1・3		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	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