

県民健康プラザ健康増進センター
2026.4～

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 アクアシェイプ ★★★ 20分 | 10:15-10:35 健康水中ウォーキング ★ 20分 | 鹿屋市民対象 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 | |
| 12:00 | 11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分 | 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 | 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 | | | 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 | 14:00-14:30 はじめてクロール ★★★★ 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 14:30-14:50 健康水中ウォーキング ★ 20分 |
| 16:00 | 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 | | |
| 17:00 | | 16:00-16:30 たのしくスイミング ★★ 30分 | | 16:00-16:20 健康水中ウォーキング ★ 20分 | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 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