

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 ウォーキングアクア ★★ 20分	10:15-10:35 リズム＆ウォーク ★★ 20分	鹿屋市民対象 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	
		11:00-11:20 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	11:30-11:50 アクアシェイプ ★★★ 徳永 20分					
		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			
	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
15:00		15:00-15:20 健康水中ウォーキング ★ 20分				14:30-14:50 うきうきスヌードル体操 ★★★ 20分
	15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★ 20分			15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★★ 20分		
16:00						
17:00						
	ダンベルアクアと うきうきスヌードル体操を 隔週で交互に行います		17:00-17:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分			
18:00		隔週レッスン 18:15-18:35 水中体操 ★★★ 20分				
19:00	19:00-19:20 ボディメイクアクア ★★★ 20分			18:30-18:50 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