

県民健康プラザ健康増進センター
令和3年度6～7月

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) RMX 徳永	10:30-11:00 ポール・ド・ブラ ★★★ 徳永 30分	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 ポール・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				11:15-11:45 体幹・筋トレ 全身シェイプ ★★★ 浜崎 30分	10:45-11:45 ステップ 初・中級 長野・徳永
12:00						
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 ★ 隔週レッスン					
14:00	14:00-15:00 ハタヨガ 初級 内村	14:00-14:30 高齢者の為の筋力 &バランスアップ 30分 鹿屋市民対象	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 ポール・ド・ブラ ★★★ 徳永 30分	14:00-14:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分	14:00-14:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分
15:00		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 鹿屋市民対象 ★★★★★ 中原 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	14:45-15:30 Muscle shape 45
16:00	15:30-16:00 ポールで体幹パ ントレーニング ★★★ 30分	15:45-16:15 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 ストレッチタイム ★ 30分	15:45-16:15 ボディリセット ポール ★ 30分 内容変更
17:00						
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	19:00-20:00 HIPHOP DANCE 和田	18:30-19:15 RITMOS45 (リトモス45) 長野		
20:00	19:30-20:30 はじめての フラダンス 外柙保	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

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00				庶屋市民対象		
11:00	10:15-11:15 からだ引き締め アクア ★★★ 徳永	10:15-10:35 ボディメイクアクア ★★★ 20分	10:15-10:30 リズム&ウォーク ★★ 15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	10:30-10:45 リズム&ウォーク ★★ 15分
12:00	11:30-11:50 アクアシェイプ ★★★ 徳永 20分	11:50-12:35 たのしく スイミング ★★ 45分	11:00-11:20 ダンベルアクア ★★★ 20分	11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	11:50-12:35 たのしく スイミング ★★ 45分	11:15-11:35 うきうきヌードル体操 ★★★ 20分
13:00						
14:00	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	14:00-14:20 うきうきヌードル体操 ★★★ 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	14:00-14:20 たのしい水中体操 ★★ 20分	
15:00		15:00-15:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	15:00-15:20 ボディメイクアクア ★★★ 20分			
16:00	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		
17:00		ダンベルアクアと うきうきヌードル体操を 隔週で交互に行います				
18:00		隔週レッスン				
19:00	18:15-18:35 ボディメイクアクア ★★★ 20分	18:15-18:35 水中体操 ★★★ 20分	18:30-19:00 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分	18:15-18:35 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