

県民健康プラザ健康増進センター  
令和5年度2月～3月

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 ポテリセット 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) 徳永	10:00-10:30 ボル・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) 浜崎	10:00-10:30 ボル・ド・ブラ ★★★ 長野・徳永 30分
12:00	11:15-11:45 ポテリセット ポール ★ 30分				11:15-11:45 体幹・筋トレ 全身シェイプ ★★★ 浜崎 30分	10:45-11:30 RITMOS45 (リトモス45) 長野・徳永
13:00		※第1・3・5週目 楽しいチエア体操 徳永 ★★ 第2・4週目 ポテリセットポール ★		※第1・2・3週目 体幹・筋トレ全身シェイプ ★★★★★ 第4週目 FATBURN EXTREME ★★★★★		
14:00	13:00-14:00 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 山下	隔週レッスン				
15:00	14:15-15:15 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 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 ボル・ド・ブラ ★★★ 徳永 30分	14:00-14:30 Muscle shape マッスルシェイプ ★★★★★ 30分	14:00-14:45 マッスルシェイプ 45
16:00	15:30-16:00 ポールで体幹バ ランストレーニング ★★★ 30分	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	15:00-15:30 Shape up クイックサーキット ★★★★★ 30分
17:00		15:45-16:15 隔週内容変更 ★ 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
18:00		第1・3・5週目 ストレッチタイム ★ 30分 第2・4週目 パナルティボックス ★★★ 30分			第1・3週目 パナルティボックス ★★★ 30分 第2・4週目 ストレッチタイム ★ 30分	第1・3週目 ストレッチ ★ 30分 第2・4週目 体幹サーキット ★★★★★ 30分
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			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	
20:00	19:30-20:30 HIP HOP DANCE 和田	19:30-20:30 エンジョイダンス 中原	19:00-20:00 姿勢改善 体幹体軸 トレーニング 毎月 第2木曜日	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

県民健康プラザ健康増進センター  
令和5年度2.3月/リトモス2.3月

スタジオスクールスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00	10:00~11:00 エンジョイダンス 中原	10:00~10:45 RITMOS45 (RITMOS45) 徳永		10:00~11:00 マットピラティス 長野	10:00~10:45 RITMOS45 (RITMOS45) 浜崎	10:45~11:30 RITMOS45 (RITMOS45) 長野・徳永
12:00	↑ エンジョイダンス 2月 6.12.20.27 3月 5.12.19.26	↑ RITMOS45 2月 7.14.21.28 3月 6.13.20.27		↑ マットピラティス 2月 2.9.16.23 3月 1.8.15.22.29	↑ RITMOS45 2月 3.10.17.24 3月 2.9.16.23.30	↑ RITMOS45 2月 4.11.18.25 3月 3.10.17.24.31
13:00						
14:00	13:00~14:00 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング	姿勢改善 2月 6.12.20.27 3月 5.12.19.26				
15:00	14:15~15:15 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング			Muscle shape 45 毎週日曜日		14:00~14:45 Muscle shape45
16:00						
17:00						
18:00	2月12日(月は 11:50~ HIP HOP DANCE 2月 6.12.20.27 3月 5.12.19.26	↑ エンジョイダンス 2月 7.14.21.28 3月 6.13.20.27	↓ 姿勢改善 2月8日 3月7日			
19:00	↓ 19:30~20:30 HIP HOP DANCE 和田	↓ 19:30~20:30 エンジョイダンス 中原	↓ 19:00~20:00 姿勢改善 体幹・体軸 トレーニング 山下	18:30~19:15 RITMOS45 (RITMOS45) 長野	← RITMOS45 2月 2.9.16.23 3月 1.8.15.22.29	
20:00				19:30~20:30 マットピラティス 長野	← マットピラティス 2月 2.9.16.23 3月 1.8.15.22.29	
21:00						

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00	10:15-11:15 からだ引き締め アクア 徳永	10:15-10:35 ウォーキングアクア ★★ 20分	10:15-10:30 リズム&ウォーク ★★ 15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	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	11:00-11:20 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	11:15-11:35 うきうきヌードル体操 ★★★ 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						
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	14:00-14:20 初心者のための水慣れ ★★ 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		
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						
18:00		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				
19:00	18:30-18:50 ボディメイクアクア ★★★ 20分	隔週レッスン 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	18:30-18:50 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