

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00		10:15-10:35 健康水中ウォーキング ★ 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	
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 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	14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ		13:30-13:50 初心者のための水慣れ ★★ 20分			
15:00	15:30-15:50 たのしい水中体操 ★★ 20分	14:00-14:30 お腹・太もも シェイプ ★★★★ 30分	14:00-14:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★★ 30分	14:00-15:00 しっかり クロール・平泳ぎ 初心者への為の クロール		14:00-14:20 リズム＆ウォーク ★★ 20分
16:00		15:00-15:30 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		14:30-14:50 健康水中ウォーキング ★ 20分
17:00	16:00-16:20 健康水中ウォーキング ★ 20分	16:00-16:30 たのしくスイミング ★★ 20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	
21:00						

動きの多さ……★少ない ★★やや少ない ★★★ふつう ★★★★やや多い ★★★★★多い