

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00				鹿屋市民対象		
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 シェイプアップアクア ★★★ 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 リラクゼーションヌードル ★★ 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 リフレッシュアクア ★★★ 20分		
17:00						
18:00		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 プールご利用中の方なら、 どなたでも参加できるクラス です。
19:00	18:30-18:50 アクアシェイプ ★★★ 白石 20分	18:15-18:35 リフレッシュアクア ★★★ 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 うきうきヌードル体操 ★★★ 20分		
20:00						
21:00						

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