

# スイムスケジュール 鹿屋

月	火	水	木	金	土	星の説明
10:30~11:00 ウォーキング	10:30~11:00 ボディシェイプ	10:30~11:00 流水ウォーキング	10:30~11:00 初級スイム  ☆	10:30~11:00 スイムレッスン ☆~★★	 ☆~★★ 個人のレベルに 合わせ泳法取得 するクラス	☆・・・水慣れ からの初心者ク ラス
11:00~11:30 スイムレッスン ☆~★★	11:00~11:30 スイムレッスン ☆~★★	11:00~11:30 スイムレッスン ☆~★★	11:00~11:30 スイムレッスン ☆~★★	11:00~11:30 アクアビクス		
13:30~14:00 アクアビクス	13:30~14:00 スイムレッスン ☆~★★	13:30~14:00 簡単エクササイズ	13:30~14:00 リズムウォーキング	13:30~14:00 ボディシェイプ		
14:00~14:30 流水ウォーキング	14:00~14:30 アクアビクス	14:00~14:30 水中バレー	14:00~14:30 スイムレッスン ☆~★★	14:00~14:30 スイムレッスン ☆~★★		
<p> <b>&lt;16:00~18:30&gt;</b>  <b>25mプールはジュニアスイミング</b>  <b>専用レーンとなります。</b> </p>						
 19:30~20:00 スイムレッスン ☆~★★		 20:15~20:45 ハッピーアクア	 20:00~20:30 初級スイム  ☆			