

スイムスケジュール 鹿屋

2017.9～

月	火	水	木	金	土	星の説明
						☆・・・水慣れからの初心者クラス ☆～★★・・・個人のレベルに合わせ泳法取得するクラス
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 ☆～★★		
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	13:30～14:00 水中バレー	
14:00～14:30 流水ウォーキング	14:00～14:30 ウォーキング	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 ☆～★★		
						
	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 ☆		

