




ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2023年10月～2024年3月

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00			
月	プール	morning				daytime	アクアシェイプ 13:10-14:00	はじめて水泳 14:10-14:50	night	ジュニアスイミング M-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング M-2 17:30-18:30	きれいに泳ごう 19:00-19:50	選手コース 18:40-20:50			
	A スタジオ	<p>ご利用時間のご案内 (10~3月)</p> <p>【月曜日】 13:00-20:30 【閉館21:00】</p> <p>【火~金】 10:00-20:30 【閉館21:00】</p> <p>【土曜日】 13:00-17:30 【閉館18:00】</p> <p>【祝日】 10:00-17:30 【閉館18:00】</p> <p>【日曜日】 休館日</p> <p>※12~3月のプールは11:00からの営業です。</p>				フラダンス 13:30-14:30			キッズフラダンス 17:30-18:20	フラダンス 19:00-20:00	12月まで					
	B スタジオ						かんたんエアロ 14:20-15:00				バレトン 20:00-20:50					
プール	ちよい慣れスイミング 13:10-13:50									ジュニアスイミング T-1/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング T-2 17:30-18:30	選手コース 18:40-20:50				
火	A スタジオ		ひざ・腰・肩痛改善体操 11:00-11:50			整体体操 14:00-15:30					サーキットトレーニング 19:30-20:30	Change				
	B スタジオ															
	プール	ベビースイミング 10:10-10:50			すいすい水泳 13:10-13:50	みんなで泳ごう 14:00-14:50		ジュニアスイミング W-1/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング W-2 17:30-18:30	きれいに泳ごう 19:00-19:50	選手コース 18:40-20:20	はじちよい 20:00-20:40				
水	A スタジオ	朝ヨガ 10:30-11:20			太極舞 13:10-13:50	ZUMBA GOLD® 14:00-14:40						夜ヨガ 19:45-20:45				
	B スタジオ															
	プール				アクアシェイプ 13:10-14:00	らくらく歩行 14:10-14:50		ジュニアスイミング H-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2 17:30-18:30	選手コース 18:40-20:50						
木	A スタジオ		筋力アップ運動 10:30-11:20			整体体操 14:00-15:30						エンジョイエアロ 19:30-20:20				
	B スタジオ															
	プール		けんこうウォーク 11:00-11:50		すいすい水泳 13:10-13:50	みんなで泳ごう 14:00-14:50	年中さん 15:30-16:20	ジュニアスイミング F-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング F-2 17:30-18:30	きれいに泳ごう 19:00-19:50	選手コース 18:40-20:50	はじちよい 20:00-20:40				
金	A スタジオ		脳トレ健康体操 11:00-11:50			ナチュラルヨガ 13:30-14:30	<p>ウォーターランド南条</p> <p>福井県南条郡南越前町牧谷29-8</p> <p>電話：0778-47-3711</p> 					リフレッシュ体操 19:15-20:40				
	B スタジオ															
	プール															

※教室開講中でも、「泳ぐコース」と「歩くコース」は、それぞれ1コースずつは空いております。ただし、ジュニアスイミングの時間帯は、その限りではありません。

※4月と10月にはスケジュール変更があります。