



ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2024年4月～2024年9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

曜日	時間	プール	Aスタジオ	Bスタジオ
月	10:00-12:00	営業時間のご案内 (4~9月) 【月曜日】 13:00-20:30 【閉館21:00】 【火~金】 10:00-20:30 【閉館21:00】 【土曜日】 13:00-17:30 【閉館18:00】 【祝日】 10:00-17:30 【閉館18:00】 【日曜日】 休館日 (7~8月は営業)		
	13:00-14:00	アクアシェイプ 13:10-14:00	フラダンス 13:30-14:30	かんたんエアロ 14:20-15:00
	16:20-17:20	ジュニアスイミング M-1	ジュニアスイミング M-2/育成コース	選手 18:45-20:45
火	19:00-19:50	きれいに泳ごう	はじめてのピラティス	選手コース -20:45
	13:10-13:50	初級水泳	姿勢改善体操 11:00-11:50	整体体操 14:00-15:30
	16:20-17:20	ジュニアスイミング T-1	ジュニアスイミング T-2/育成コース	選手コース 18:45-20:45
水	10:10-10:50	ベビースイミング	朝ヨガ 11:00-11:50	夜ヨガ 19:45-20:45
	13:10-14:00	水中バレー同好会	リフレッシュヨガ 13:30-14:20	ZUMBA GOLD® 14:35-15:15
	16:20-17:20	ジュニアスイミング W-1	ジュニアスイミング W-2/育成コース	選手 18:45-20:45
木	19:00-19:50	きれいに泳ごう	シン・サーキットトレーニング 19:30-20:30	中級水泳 20:00-20:40
	13:10-14:00	アクアシェイプ	筋力アップ運動 11:00-11:50	整体体操 14:00-15:30
	16:20-17:20	ジュニアスイミング H-1	ジュニアスイミング H-2	選手コース 18:45-20:45
金	17:30-18:30	キッズダンス	エンジョイエアロ 19:30-20:20	5月開講
	11:00-11:50	笑顔でウォーク	水中バレー同好会	種目別① 13:10-14:00
	16:20-17:20	ジュニアスイミング F-1	ジュニアスイミング F-2/育成コース	選手コース 18:45-20:45
土	11:00-11:50	脳トレ健康体操	ナチュラルヨガ 13:30-14:40	リフレッシュ体操 19:15-20:40
	10:15-11:15	ジュニアスイミング S-1	ジュニアスイミング S-2/年中	初級水泳 20:00-20:40
	14:00-16:00	選手コース	ウォーターランド南条 福井県南条郡南越前町菟谷29-8 電話：0778-47-3711	

会員別利用時間	モーニング会員	10:00-12:00
(平日)	デイ会員	11:00-16:00
	ナイト会員	16:00-20:45

※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レーンずつ空いています。
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。