



ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2022年10月～2023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	night						
	A スタジオ	ご利用時間のご案内 (10~3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 ※12~3月のプールは11:00からの営業です。					アクアシェイプ 13:10-14:00	はじめて水泳 14:10-14:50		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/育成コース 17:30-18:30	選手 -20:40	きれいに泳ごう 19:00-19:50	
	B スタジオ					フラダンス 13:30-14:30	かんたんエアロ 14:40-15:20			キッズフラダンス 17:30-18:20		フラダンス 19:00-20:00		
火	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/年少/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング T-2/育成コース 17:30-18:30	選手コース 18:40-20:40				
	A スタジオ		ひざ・腰・肩痛改善体操 11:00-11:50		マンスリーエクササイズ 13:10-13:50	整体体操 14:00-15:30						サーキットトレーニング 19:30-20:20		
	B スタジオ	10・11・12月のみ開講します!												
水	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/育成コース 17:30-18:30	アクアシェイプ 19:10-20:00	はじちよい 20:00-20:40		
	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						おやすみヨガ 10-12月限定 19:45-20:45		
	B スタジオ													
木	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/年少/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2/育成コース 17:30-18:30	選手コース 18:40-20:40			
	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 19:10-20:00			
	B スタジオ													
金	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			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/育成コース 17:30-18:30	選手 -20:40	きれいに泳ごう 19:00-19:50	はじちよい 20:00-20:40	
	A スタジオ		はつらつ健康体操 11:00-11:50			ナチュラルヨガ 13:30-14:30						リフレッシュ体操 19:15-20:30		
	B スタジオ													

ウォーターランド南条
 福井県南条郡南越前町牧谷29-8
 電話:0778-47-3711



※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。