

# ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2023年4月～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	
月	プール	morning				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	ご利用時間のご案内(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)				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			
	B スタジオ						かんたんエアロ 14:20-15:00						パレトン 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 19:30-20:20		
	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 15:30-16:10	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							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。

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

