



ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2019年4月～2019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


モーニングタイム会員

デイトタイム会員

ナイトタイム会員

曜日	プール	スタジオ A	スタジオ B	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	前期(4~9月)営業時間のご案内			フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
	スタジオ A	月曜日) 13:00-21:00 火~金) 10:00-21:00 土・祝) 10:00-18:00			フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
	スタジオ B				フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
火	プール								ちよい慣れ スイミング 14:20-15:00			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 17:30-18:30	スキルアップ スイミング 19:10-20:00	ちよい慣れ スイミング 20:10-20:50	
	スタジオ A		ひざ・腰・肩痛改善体 操 11:00-11:50						整体体操 14:00-15:30		ガンバ!キッズ 待宵クラブ 16:20-17:10			ウォーキング エアロ 19:10-19:55	シェイプヨガ 20:10-21:00	
	スタジオ B								マイナス5歳の ボール&ボールEX 14:00-15:00				ジュニアアスリート クラブ(JAC) 18:30-19:30			
水	プール							いきいき水泳 13:30-14:20	フリー	ほどよく ウォーク 14:40-15:20	ジュニアスイミング U-1/年少 16:20-17:20	ジュニアスイミング U-2 17:30-18:30		アクアシェイプ 19:10-20:00	がっつり スイミング 20:00-20:50	
	スタジオ A		朝ヨガ 11:00-11:50					太極舞 14:00-14:50					ZUMBA® 18:00-18:45	ストリッチ Swimmers 19:10-19:50		
	スタジオ B		ころばん エクササイズ 11:00-11:45													
木	プール						フリー	フリー	アクアシェイプ 13:10-13:55	フリー	はじめて スイミング 14:20-15:00	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 17:30-18:30	スキルアップ スイミング 19:10-20:00	ちよい慣れ スイミング 20:10-20:50	
	スタジオ A		筋力アップ運動 11:00-11:50						整体体操 14:00-15:30					ダイエットエアロ 19:10-20:00	顔ヨガ& ソフトヨガ 20:10-21:00	
	スタジオ B															
金	プール	ベビー スイミング 10:10-10:50	けんこう ウォーク 11:00-11:50					いきいき水泳 13:30-14:20	フリー	ほどよく ウォーク 14:40-15:20	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			がっつり スイミング 20:00-20:50	
	スタジオ A		血管元気体操 11:00-11:50					ナチュラルヨガ 13:30-14:30							リフレッシュ体操 19:45-21:00	
	スタジオ B															
土	プール	ジュニアスイミング S-1 10:10-11:00	ジュニアスイミング S-2 11:10-12:00													
	スタジオ A															
	スタジオ B															

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



※予告なく変更する場合がございます。予めご了承下さい。