



ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2026年4月~2026年9月

※プールは9月から休館

	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	営業時間のご案内 (4~9月) 【月曜日】 13:00-20:30 【閉館21:00】 10:00-20:30 (7~8月) 【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)			アクア シェイプ 13:10-14:00	深草			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	育成 コース	きれいに 泳ごう 19:00-19:50	吉原	育成 18:45- 20:45				
	A スタジオ			フラダンス 13:30-14:30	酒井						Change 大人の ダンス教室 19:15-20:05	南						
	B スタジオ				Change かんたん エアロ 14:20- 15:00	山田							パレトン 20:00-20:50	角正				
火	プール			初級水泳 13:10-14:00	下牧			ジュニアスイミング T-1/育成コース 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 18:45-20:45								
	A スタジオ		姿勢改善 体操 11:00-11:50	高橋		整体体操 14:00-15:30	三好				コンディショニング &トレーニング 19:30-20:30	下牧						
	B スタジオ																	
水	プール	ベビー スイミング 10:10- 10:50	井上	第1.3.5週開講	水中 パレー 同好会	ステップ アップ水泳 13:10-14:00	下牧 堀内 倉野	ジュニアスイミング W-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング W-2/育成コース 17:30-18:30	育成/選手 コース 18:45- 20:45	きれいに泳ごう 19:10-20:00	水元						
	A スタジオ		朝ヨガ 11:00-11:50	武田		リフレッ シュヨガ 13:30-14:20	倉野				ちよい慣れ水泳 19:50-20:40	堀内						
	B スタジオ					ZUMBA GOLD® 14:35- 15:15	倉野				夜ヨガ 19:45-20:45	若松						
木	プール				アクア シェイプ 13:10-14:00	深草	元気に ウォーク 14:10-15:00	吉原	ジュニアスイミング H-1/育成コース 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2/育成コース 17:30-18:30	育成/選手コース 18:45-20:45							
	A スタジオ		筋力アップ 運動 11:00-11:50	深草		整体体操 14:00-15:30	三好		キッズダンス1 16:25-17:25	砂川	キッズダンス2 17:35-18:35	砂川	エンジョイ エアロ 19:30-20:20	山田				
	B スタジオ				Change	Change												
金	プール		笑顔で ウォーク 11:00-11:50	堀内	水中 パレー 同好会	すこやか水 泳 13:10-14:00	吉原	レジェンド 水泳 14:10-15:00	吉原	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	選手 コース 18:45- 20:45	NEW フリー レッスン 19:00-19:30	井上	ちよい慣れ 水泳 19:40-20:10	井上	選手 コース	
	A スタジオ		脳トレ 健康体操 11:00-11:50	倉野		ナチュラルヨガ 13:30-14:40	武田						Change リフレッシュ体操 19:15-20:40	三好				
	B スタジオ																	
土	プール	ジュニアスイミング S-1 10:15-11:15	ジュニアスイミング S-2 11:25-12:25			育成コース13:15-15:15		選手コース15:30-17:30										

会員別利用時間 (平日)
 モーニング会員 10:00-12:00
 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。



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