



# ウォーターランド南条 レッスンスケジュール


2025年4月～2025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

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												
	Bスタジオ				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 13:10-13:50	黒濱					ジュニアスイミング T-1 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												Change	中級水泳	堀内	水元	
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		水中バレー同好会	中上級水泳 13:10-14:00	倉野	下牧	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 19:50-20:40				
	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	ZUMBA GOLD® 14:35-15:15	倉野				夜ヨガ 19:45-20:45	若松		
	Bスタジオ																
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/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2 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 16:20-17:20	砂川	キッズダンス2 17:30-18:30	砂川		エンジョイエアロ 19:30-20:20	山田
	Bスタジオ																
金	プール		笑顔でウォーク 11:00-11:50	堀内		水中バレー同好会	種目別① 13:10-14:00	吉原	種目別② 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/育成コース 17:30-18:30	選手コース 18:45-20:45	初級水泳 19:30-20:20	下牧		
	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						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/年中/中学生スイミング 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