



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	Aスタジオ	Bスタジオ	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							アクアシェイプ 13:10-14:00	レディース水泳 14:20-15:00		ジュニアスイミング H-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	NEW スキルアップスイミング 19:10-20:00	はじめてスイミング 20:10-20:50	フリー
	Aスタジオ							フラダンス 13:30-14:30	踏み台昇降EX 14:40-15:20		キッズダンス 16:30-17:20	キッズフラダンス 17:30-18:20		フラダンス 19:00-20:00	バレトン 20:10-21:00
	Bスタジオ												やさしいバレトン 17:50-18:30		ピラティス 19:10-20:00
火	プール						はじめて水泳 13:10-13:50	ちよい慣れ水泳 14:00-14:40			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	NEW みんなでスイミング 19:10-20:00	ちよい慣れスイミング 20:10-20:50	NEW
	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			ガンバ！キッズ 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	
	Bスタジオ							姿勢改善トレーニング 13:30-14:30							
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	らくらく歩行 15:00-15:40		ジュニアスイミング U-1/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング U-2 17:30-18:30		フリー	
	Aスタジオ				朝ヨガ 11:00-11:50			太極舞 14:00-14:50					ZUMBA® 18:00-18:45		
	Bスタジオ														
木	プール						アクアシェイプ 13:10-13:55	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 17:30-18:30	育成 -19:00	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
	Aスタジオ				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&チェアヨガ 20:10-21:00
	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 17:30-18:30	育成 -19:00	みんなでスイミング 19:10-20:00	けんこうウォーク 20:10-20:50
	Aスタジオ				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 19:30-20:50	
	Bスタジオ				ベビーヨガ 10:30-11:20	隔週開講！								体幹トレーニング 19:20-20:00	ピラティス 20:10-20:50
土	プール				ジュニアスイミング S-1 10:10-11:10	ジュニアスイミング S-2 11:20-12:20									
	Aスタジオ														
	Bスタジオ														

ご利用時間のご案内(4～9月)
 【月～金】 10:00-20:30【閉館21:00】
 【土 祝】 10:00-17:30【閉館18:00】
 【日曜日】 休館日
 【4-5月の月曜日】 13:00-20:30【閉館21:00】
 ☆7～8月は休まず営業いたします！

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



※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。