




ウォーターランド南桑 レッスンスケジュール

2022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	初心者水泳 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/育成コース 17:30-18:30	きれいに泳ごう 19:00-19:50			
	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	かんたんエアロ 14:40-15:20			キッズフラダンス 17:30-18:20	フラダンス 19:00-20:00	マンスリーエクササイズ 20:10-20:50			
	B スタジオ														
火	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/年少/年中 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 AB 18:40-20:30	
A スタジオ	Re:スタイル 10:10-10:50	ひざ・腰・肩痛改善体操 11:00-11:50		マンスリーエクササイズ 13:10-13:50	整体体操 14:00-15:30					おやすみストレッチ 19:10-19:50					
B スタジオ	5・6・7月のみ開講します!				4・5・6月と10・11・12月のみ開講します!										
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			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/育成コース 17:30-18:30	アクアシェイプ きれいに泳ごう				
	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					はじちよい	有料短期教室 19:30-20:30			
	B スタジオ														
木	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/年少/年中 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2/育成コース 17:30-18:30	選手コース AB 18:40-20:30				
	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 19:10-20:00				
	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/育成コース 17:30-18:30	選手B -20:30	きれいに泳ごう はじちよい			
	A スタジオ		はつらつ健康体操 11:00-11:50		ナチュラルヨガ 13:30-14:30							リフレッシュ体操 19:15-20:30			
	B スタジオ														

ウォーターランド南桑
 福井県南桑郡南越前町牧谷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。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。