



ウォーターランド南条 スタジオ・プール教室開講スケジュール

平成29年10月～平成30年3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・タイム会員

ナイト・タイム会員

月	プール	日曜日は休館日です。 月曜日は、13:00～21:00の営業です。 火～金曜日は、10:00～21:00の営業です。 土曜日・祝日は、10:00～18:00の営業です。 新 平成29年度後期開講の新規教室です。 ウォーターランド南条が初めての方におすすめです。 ※印の付いた教室は、短期講座となります。		アクアシェイプ-月 深草 幸子 13:10-14:00	レディーススイミング 吉原 由理恵 14:20-15:00		ジュニア&幼児スイミング M-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング M-2 17:30-18:30	けんこうウォーク-夜 19:10-19:50	ほどよくスイミング 加藤 弘章 20:10-20:50
	Aスタジオ			フラダンス-屋 酒井 久仁江 13:30-14:30	踏み台昇降 EX 高橋 有希子 14:40-15:20		キッズダンス 味寺 美和子 16:30-17:20	キッズフラダンス※ 酒井 久仁江 17:30-18:20	フラダンス-夜 山口 香絵 19:00-20:00	バレトン 桑野 美佳 20:10-21:00
	Bスタジオ			フラダンス入門※ 福本 文緒 13:30-14:20					ピラティス 桑野 美佳 19:10-20:00	
火	プール				ちよい慣れスイミング -屋 倉野 貴大 14:20-15:00		ジュニア&幼児スイミング T-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング T-2 17:30-18:30	エンジョイスイム-火 倉野・吉原 19:00-19:50	マスターズ水泳-火 倉野 貴大 20:00-21:00
	Aスタジオ		ひざ・腰・肩痛改善体操 高橋 有希子 11:00-11:50		整体体操-火 三好 貴子 14:00-15:30				ウォーキングエアロ 木部 真紀 19:10-19:55	シェイプヨガ 山田 キエ 20:10-21:00
	Bスタジオ				マイナス5歳のボール&ボールEX 高橋 有希子 14:00-15:00				ジュニアスリート クラブ(JAC) 18:40-19:40 ★勤労者体育センター	
水	プール			いきいき水泳-水 (初級～中級) 加藤 弘章 13:30-14:20	ほどよくウォーク 加藤 弘章 15:00-15:40		ジュニア&幼児スイミング W-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング W-2 17:30-18:30	アクアシェイプ-水 深草 幸子 19:10-20:00	生活改善水中歩行-夜 20:10-20:50
	Aスタジオ		朝ヨガ 橋本 由美 11:00-11:50		太極舞 木部 真紀 14:00-14:50			HipHop AtoZ 笠嶋 寛 18:00-18:50	HipHop 入門 笠嶋 寛 19:20-20:20	
	Bスタジオ		ころばんエクササイズ 加藤 弘章 11:00-11:45							
木	プール			アクアシェイプ-木 下道 晶 13:10-13:55	生活改善水中歩行-屋 14:10-14:50		ジュニア&幼児スイミング H-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング H-2 17:30-18:30	エンジョイスイム-木 倉野・吉原 19:00-19:50	マスターズ水泳-木 倉野 貴大 20:00-21:00
	Aスタジオ		筋力アップ運動 深草 幸子 11:00-11:50		整体体操-木 三好 貴子 14:00-15:30				ダイエットエアロ 山田 美季 19:10-20:00	顔ヨガ&ソフトヨガ 羽鳥 美奈 20:10-21:00
	Bスタジオ									
金	プール	ベビースイミング 井上 貴代美 10:10-10:50	けんこうウォーク -朝 11:00-11:50	いきいき水泳-金 (初級～中級) 加藤 弘章 13:30-14:20	はじめてスイミング 吉原 由理恵 14:30-15:10		ジュニア&幼児スイミング F-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング F-2 17:30-18:30	水中ダンベル 加藤 弘章 19:10-19:50	ちよい慣れスイミング -夜 吉原 由理恵 20:10-20:50
	Aスタジオ		血管元気体操 高橋 有希子 11:00-11:50	ナチュラルヨガ 橋本 由美 13:30-14:30			ガンバ!キッズ体育クラブ 永田 将三 16:20-17:10			リフレッシュ体操 三好 貴子 19:45-21:00
	Bスタジオ									
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	子ども会や地域の体操教室、レクリエーションなどに… 教室のない時間帯は、 団体レッスンも承ります。 事前にご予約ください。(入館料別途)		ジュニアスイミング S-3 15:00-16:00	ジュニア教室 ●幼児スイミング 年少クラス 毎週火・木 16:30-17:20 年中クラス 毎週火～金 16:30-17:20 ●育成コース 月～木 17:30-18:30 ●選手コース 週4～5回 必要時間を、適宜設けて 練習や大会に参加します。			
	Aスタジオ			貸切プールコース スタジオ貸出し が出来ます。どうぞ、お気軽にお問い合わせください。						
	Bスタジオ									

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

ウォーターランド.com

検索

