




# ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2021年10月～2022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
月	プール	morning				daytime	night						
	A スタジオ	ご利用時間のご案内 (10~3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 ※12~3月のプールは11:00からの営業です。				アクアシェイプ 13:10-14:00	レディース水泳 14:10-14:50		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		みんなで泳ごう きれいに泳ごう 19:00-19:50	
	B スタジオ				フラダンス 13:30-14:30	かんたんエアロ 14:40-15:20			キッズ体操クラブ 17:30-18:20		ピラティス 19:10-20:00		
火	プール				初心者水泳 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 18:40-20:00		
	A スタジオ		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						ウォーキング エアロ 19:10-20:00	
	B スタジオ				3か月ごとに、講師とプログラムが変わります!								
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 19:10-20:00	きれいに泳ごう はじちよい 19:00-19:50	
	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					ボディ メンテナンス 19:10-19:50		
	B スタジオ										バレトン 19:10-20:00		
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 18:40-20:00		
	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										夜ヨガ 19:10-20:00		
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 -20:00	みんなで泳ごう はじちよい 19:00-19:50		
	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 18:45-20:00		
	B スタジオ										サーキット トレーニング 19:10-20:00		

ウォーターランド南条  
福井県南条郡南越前町牧谷29-8



※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。