



# ウォーターランド南条 レッスンスケジュール

2020年10月  
～2021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

		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	ご利用時間のご案内 (10～3月)				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 M-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング M-2/育成コース 17:50-18:50		スキルアップスイミング 19:00-19:50		
	Aスタジオ	【月曜日】 13:00-20:30 【閉館21:00】 【火～金】 10:00-20:30 【閉館21:00】					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 17:50-18:20		フラダンス 19:00-20:00	バレトン 20:10-21:00
	Bスタジオ	【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									キッズフラダンス 17:50-18:20		ピラティス 19:10-20:00	
火	プール				はじめて&ちよい慣れ 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 17:50-18:50	選手B -19:20	みんなでスイミング 19:10-20:00		
	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						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				マンズリーエクササイズ 13:30-14:30	3ヵ月ごとに講師、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 17:50-18:50		アクアシェイプ 19:10-20:00	はじめて&ちよい慣れ 20:10-20:50	
	Aスタジオ		朝ヨガ 11:00-11:50		ZUMBA GOLD® 13:10-13:50	太極舞 14:00-14:50						ボディメンテ 19:20-19:50		
	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 14:20-15:00			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 17:50-18:50	選手B -19:20	みんなでスイミング 19:10-20:00		
	Aスタジオ		筋力アップ運動 11:00-11:50			整体体操 14:00-15:30						エンジョイエアロ 19:10-20:00	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 17:50-18:50	選手B -20:50	スキルアップスイミング 19:00-19:50		
	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	マミーズヨガ 10:10-10:50	毎月2回開講します！									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 10:50-11:50			選手コースB 15:20-15:20		選手コースA 15:50-17:50						
	Aスタジオ													
	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



※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。(ジュニアスイミング時間帯を除く)