



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30年4月～平成30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・タイム会員

ナイト・タイム会員

月	プール	スタジオA	スタジオB	火	水	木	金	土			
月	プール	営業のご案内 日曜日：(4月) 休館日 (5月～) 10:00～18:00 月曜日：(4・5月) 13:00～21:00 (6月～) 10:00～21:00 火～金：10:00～21:00 土・祝：10:00～18:00 ※平成30年度前期からの、新しい教室です。 これから始めてみようかなと思っている方におすすめの、「はじめてさん応援チケット」がご利用可能な教室です。		アカアシェイフ-月 深草 幸子 13:10-14:00	レディーススイミング 柴田 彩香 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 17:30-18:30	けんこうウォーク-夜 加藤 弘章 19:10-19:50	はじめてスイミング 吉原 由理恵 20:10-20:50		
	スタジオA			フラダンス-昼 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 角正 佳己 20:10-21:00		
	スタジオB						やさしいバレトン 桑野 美佳 17:40-18:20 ※短期教室 5月から8回コース	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-昼 吉原 由理恵 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 水元・柴田 19:00-19:50	マスターズ水泳-火 水元 剛 20:00-21:00		
	スタジオA	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	ガンバ!キッズ体育クラブ 永田 将三 16:20-17:10		ウォーキングエアロ 木部 真紀 19:10-19:55	シェイプヨガ 頼廣 愛子 20:10-21:00		
	スタジオB				マイナス5歳のボール&ボールEX 高橋 有希子 14:00-15:00			ジュニアアスリートクラブ(JAC) 18:30-19:30 ★勤労者体育センター			
水	プール				いきいき水泳-水(初級～中級) 13:30-14:20	ほどよくウォーク 柴田 彩香 15:00-15:40	ジュニアスイミング W-1 16:20-17:20	ジュニアスイミング W-2 17:30-18:30	アカアシェイフ-水 深草 幸子 19:10-20:00		
	スタジオA	朝ヨガ 橋本 由美 11:00-11:50			太極舞 木部 真紀 14:00-14:50			ZUMBA® 山田 美季 18:00-18:45	ファイトスタイル トレーニング 加藤 弘章 19:30-20:10 ※5月から開講		
	スタジオB	ころばんエクササイズ 加藤 弘章 11:00-11:45									
木	プール			アカアシェイフ-木 下道 晶 13:10-13:55	生活改善水中歩行 加藤 弘章 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 水元・吉原 19:00-19:50	マスターズ水泳-木 水元 剛 20:00-21:00		
	スタジオA	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		
	スタジオB										
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 加藤 弘章 11:00-11:50		いきいき水泳-金(初級～中級) 13:30-14:20		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	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 柴田 彩香 20:10-20:50	
	スタジオA		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					リフレッシュ体操 三好 貴子 19:45-21:00	
	スタジオB										
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、レクレーションなどに… 教室のない時間帯は、 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。				ジュニアスイミング S-3 15:00-16:00			
	スタジオA							ジュニア教室 ●幼児スイミング 年少クラス 火・木 16:30-17:20 年中クラス 火・木・金 16:30-17:20 ●育成コース 月火木土 17:30-18:30 ●選手コース 月火木土			
	スタジオB									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	

子ども会や地域の体操教室、レクレーションなどに…
教室のない時間帯は、**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。

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)
●プール1コース 2時間 4,000円
●スタジオ 2時間 1,000円
音響利用 2時間 1,000円

ジュニア教室
●幼児スイミング
年少クラス 火・木 16:30-17:20
年中クラス 火・木・金 16:30-17:20
●育成コース 月火木土 17:30-18:30
●選手コース 月火木土

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

