



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 28 年 10 月～平成 29 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 から 21:00 まで営業いたします。 火～金曜日は、10:00 から 21:00 まで営業いたします。 土曜日・祝日は、10:00 から 18:00 まで営業いたします。 ※12～3月の火～金：プールのみ 11:00～21:00 営業いたします。 🍃 ウォーターランド南条が初めての方用教室です。		アクアシェイプ-月 深草 幸子 13:10-14:00	はじめて水泳-昼 倉野 貴大 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 吉村 升男 19:10-19:50	はじめて水泳-夜 吉原 由理恵 20:10-20:50
	Aスタジオ			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		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								ピラティス 桑野 美佳 19:10-20:00	
火	プール				ちよい慣れ水泳-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 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	膝・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				はじめてエアロ 木部 真紀 19:10-19:55	シェイプヨガ 橋本 由美 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				南条ジュニアアスリート クラブ (NJAC) 18:40-19:40 ★勤労者体育センター	
水	プール	がんばらない水中 ウォーキング-朝 吉村 升男 11:20-12:00		いきいき水泳-水 (初級～中級) 13:30-14:20	ゆったり ウォーキング 加藤 弘章 15:00-15:30		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	水中ダンベル 加藤 弘章 20:10-20:50
	Aスタジオ	朝 ヨ ガ 橋本 由美 11:00-11:50					チャレンジキッズ 高橋 有希子 16:30-17:20	HipHop AtoZ 笠嶋 覚 18:00-18:50	HipHop 入門 笠嶋 覚 19:20-20:20	
	Bスタジオ	ころばんエクササイズ 吉村 升男 10:15-11:00								
木	プール			アクアシェイプ-木 下道 晶 13:10-13:55	レディーススイミング 14:20-15:00 吉原 由理恵 生活改善水中歩行 14:10-14:50 吉村 升男		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 木部 真紀 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 吉村 升男 11:00-11:50	いきいき水泳-金 (初級～中級) 13:30-14:20			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	がんばらない水中 ウォーキング-夜 吉村 升男 19:10-19:50	ちよい慣れ水泳-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						リフレッシュ体操 三好 貴子 19:45-21:00
	Bスタジオ		※けんこうウォーク-朝 原則、毎月最終週は ころばんエクササイズ を同時開催で行います。							
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、 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			
	Aスタジオ			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						
	Bスタジオ									

ジュニア教室

- 幼児スイミング
年少クラス 毎週火・金 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。

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

http://ウォーターランド.com

ウォーターランド.com 検索

