

ZUMBA®

水 18:00-18:45

ZUMBA®とは、ラテンおよび世界中の音楽に合わせて、楽しくエクササイズが出来るダンスフィットネスです。

初めての方でも気軽に楽しむことができ、ダイエット・筋力アップ・ストレス解消の効果が抜群です。こどもから大人の方まで、楽しくのびのびと体を動かし、気持ちよく汗をかいてみましょう。

4月から開講

担当：山田 美季



ファイトスタイル トレーニング

担当：加藤 弘章



格闘技のスタイルを取り入れた、エクササイズ教室。からだ全体をしっかりと動かしていきます。体幹を整え、下半身の筋肉を重点的に動かして、バランス力・筋力アップを目指します。シェイプアップ、ストレス発散のサポートとともに、カッコ良く運動したい方におすすめです。

5月から開講

水 19:30-20:10

疲労回復ジムで、身体をいたわりながら目覚めさせる。

ひときわ嬉しい春の到来、

新規入会キャンペーン。

4回受講券

4,400円 (税込み)

※通常 6,520 円分のチケットが、このお値段でご購入いただけます。
このチケットで、教室受講ができます。

あの人気教室や、春の新教室も！！いろいろ使えるチケット。

いつでも、全 10 教室 思いたった時がスタート！

このチケットは、4枚セットです。

お一人様、何セットでもご購入いただけます。

チケット1枚で、若葉マークの付いた教室が1回受講可能です。(裏面でご確認いただけます)

いろいろな教室を楽しんだり、1つの教室でじっくり習得したりと、使い方はいろいろ。

使用期限は、平成31年3月末日までです。

余ったチケットの払い戻しは致しかねます。

フロントにて、随時販売中。

ご入会 3 STEP

① 体験レッスン
を受ける

お電話で体験の申込みをします。
1レッスン 550円(お一人様
1教室限り)で体験できます。

② 入会申込書を
記入する

初回の月会費が現金が必要です。
月会費の口座振替登録と一緒に
手続きして頂くと便利です。

③ 入会完了！
レッスン開始

ご入会の当日から教室受講やプール、トレ
ーニングジムのご利用が可能です。
詳しくはお気軽にご相談ください。

おつかれさま。いつも頑張ってるあなたに、
心と身体をいたわるスタジオ教室をご提案。

やさしいバレトン

月 17:40-18:20

バレエとフィットネスとヨガの動きで、しなやかに姿勢を
整えながら、きれいな筋肉をつけて代謝アップ。

お子様のスイミングレッスン中にできる、

前期 8 回コースが誕生。

時短で集中 45 分の運動習慣を、

一緒に始めませんか？

5月から開講

担当：桑野 美佳



幸せになる

健康づくり

誕生。
「はじめてさん
応援チケット」

入会金・年会費 永年無料

プールも、トレーニングジムも、教室も OK !

月会費：**3,780円** (税込) ~



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

おとな教室も **体験** レッスンが 受けられます!

入会すると...

ウォーターランド南条の **プール**が使えます。

ウォーターランド南条の **トレーニングジム**が使えます。

ウォーターランド南条の **いろんな教室**が受講できます。

筋力アップ

入会金や年会費は一切かかりません。

健康増進

月会費はお客様ひとりひとりの
目的に合わせたプランで
各種会員をご用意いたしております。

ダイエット

運動初心者さんも大歓迎!

ストレス軽減

ご入会前のご相談や、教室体験、
館内見学等も出来ますので、
ぜひ一度足をお運びください。

仲間づくり

スタッフ一同お待ちしております。

受たいレッスンをえらぶ。

下の教室開講スケジュールの中から、ひとつ体験したい教室を選びます。
ご自分に合う教室が分からない場合は、お気軽にご相談ください。

電話で体験予約をする。

体験したい日時と希望の教室をお伺いいたします。混み合っている場合や、
一部の水泳教室など体験が困難な場合がありますので、必ずご予約ください。

体験レッスンに参加する。

体験後には、ご感想をお伺いしておりますのでご協力をお願い致します。
ご入会申し込み書一式をお帰りの際にお渡しいたします。体験当日の
ご入会も可能ですし、後日のお申し込みでも OK です。

体験レッスンは、お一人様1回限りとさせていただきます。ご入会が前提の
サービスですので、ご入会の意思のない方はご利用いただけません。

体験：1回 **550円**

ウォーターランド南条 教室開講スケジュール

平成30年4月からの開講スケジュールです。

プール レッ スン

月

13:10-14:00 アクアシェイプ(月)
14:20-15:00 レディーススイミング
19:10-19:50 けんこうウォーク(夜)
20:10-20:50 はじめてスイミング 🍃

火

14:20-15:00 ちよい慣れスイミング(昼)
19:00-19:50 エンジョイスイム(火)
20:00-21:00 マスターズ水泳(火)

水

13:30-14:20 いきいき水泳(初～中級・水)
15:00-15:40 ほどよくウォーク 🍃
19:10-20:00 アクアシェイプ(水)

木

13:10-13:55 アクアシェイプ(木)
14:10-14:50 生活改善水中歩行
19:00-19:50 エンジョイスイム(木)
20:00-21:00 マスターズ水泳(木)

金

10:10-10:50 ベビースイミング
11:00-11:50 けんこうウォーク(朝) 🍃
13:30-14:20 いきいき水泳(初～中級・金)
19:10-19:50 水中ダンベル
20:10-20:50 ちよい慣れスイミング(夜)

🔴 平成30年4月からの新教室

🍃 これから運動を始める方におすすめの教室

🍷 モーニング・タイム会員様受講可能

🌞 デイ・タイム会員様受講可能

🌙 ナイト・タイム会員様受講可能

マスター会員様はいつでもどれでも受講可能

🌊 ベビースイミングはチケット3,000円(5枚綴り)をご利用ください。

★教室の開講中でも、一般の方はプール
とジムがご利用いただけます。

★詳しい教室内容はフロントまたは
公式ホームページにてご確認ください。

スタ ジ オ レ ッ スン

月

13:30-14:30 フラダンス(昼)
14:40-15:20 踏み台昇降エクササイズ 🍃
17:40-18:20 やさしいバレトン 🔴 🍃
19:00-20:00 フラダンス(夜)
19:10-20:00 ピラティス
20:10-21:00 バレトン 🔴

火

11:00-11:50 ひざ・腰・肩痛改善体操
14:00-15:30 整体体操(火)
14:00-15:00 マイナス5歳のボール&ボールEX
19:10-19:55 ウォーキングエアロ 🍃
20:10-21:00 シェイプヨガ 🔴

水

11:00-11:50 朝ヨガ 🍃
11:00-11:45 ころばんエクササイズ
14:00-14:50 太極舞
18:00-18:45 ZUMBA® 🔴 🍃
19:30-20:10 ファイトスタイルトレーニング 🔴 🍃

木

11:00-11:50 筋力アップ運動
14:00-15:30 整体体操(木)
19:10-20:00 ダイエットエアロ
20:10-21:00 顔ヨガ&ソフトヨガ 🍃

金

11:00-11:50 血管元気体操
13:30-14:30 ナチュラルヨガ
19:45-21:00 リフレッシュ体操



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://w-land.com>

w-land.com 検索



4～9月 営業時間のご案内

4月の日曜日 休館日

5月からの日曜日 10:00～18:00 (18:30閉館)

4月の月曜日 13:00～21:00 (21:30閉館)

5月からの月曜日 10:00～21:00 (21:30閉館)

火～金 10:00～21:00 (21:30閉館)

土・祝 10:00～18:00 (18:30閉館)

ゴールデンウィーク期間(4/28～5/5)は、10:00～18:00の営業です。

料金のご案内

月 会 費

マスター会員

6,000円/月(+税)

タイム会員

3,500円/月(+税)

ジュニア会員

3,750円/月(+税)

入 館 利 用 料

大人利用料

550円

高校生利用料

300円

小人利用料

200円

お得な回数券もご用意いたしております。
プールは生後6ヶ月のお子様からご利用いただけます。



皆様のお越しを心よりお待ちしております。