ナイスこまどりスポーツクラブ　プログラム一覧（2024年9月度より）

※営業開始15分前より入館することができます

月

- プール
- スタジオカルチャー
- 11:00～12:00 成人水泳 初級
- 12:00～12:45 はりきり水中運動
- フリーコース
- 14:30～15:30 ジュニア水泳A 園児
- 16:00～17:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 17:00～18:00 ジュニア水泳C 小学生
- 18:10～19:10 ジュニア水泳D,選手 小学生以上
- 19:10～19:50 選手（フリー）
- 14:30～15:30 チアダンス 園児
- 16:00～17:00 チアダンス 小学1,2年生
- 17:05～18:05 バレエ 初級
- 18:10～19:10 バレエ 中上級
- 19:10～20:30 バレエ コンクール

火

- プール
- スタジオカルチャー
- NEW 11:00～12:00 成人水泳 中上級
- NEW 11:00～12:00 ベビースイミング
- フリーコース
- 13:00～13:45 はじめて健康ウォーキング
- 14:30～15:30 ジュニア水泳A 園児
- 16:00～17:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 17:00～18:00 ジュニア水泳C 小学生
- 18:10～19:10 ジュニア水泳D,選手 小学生以上
- 19:10～19:50 選手
- 19:30～20:30 成人水泳 初心者（フリーコース）
- 14:30～15:30 至誠道空手 幼年部
- 16:00～18:00 至誠道空手 初級 選手

水

- プール
- スタジオカルチャー
- NEW 11:00～12:00 成人水泳 中級
- NEW 11:00～12:00 ベビースイミング
- 11:00～12:00 エクササイズ&ストレッチ
- フリーコース
- 13:00～13:45 らくらく水中運動
- 14:30～15:30 ジュニア水泳A 園児
- 16:00～17:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 17:00～18:00 ジュニア水泳C 小学生
- 18:10～19:10 ジュニア水泳D,選手 小学生以上
- 19:10～19:50 選手（フリー）
- 14:30～15:30 ヒップホップダンスA 園児
- 14:30～15:15 英語教室 園児
- 16:00～17:00 ヒップホップダンスB 小学低学年
- 16:00～16:50 英語教室 園児 小学生
- 17:05～18:05 ヒップホップダンスC 小学高学年
- 16:50～17:40 英語教室 小学生
- 18:10～19:10 ヒップホップダンスD 6年生～高校生
- 17:50～18:40 英語教室 中学生

木

- プール
- スタジオカルチャー
- 11:00～12:00 成人水泳 初級
- フリーコース
- 14:30～15:30 ジュニア水泳A 園児
- 16:00～17:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 17:00～18:00 ジュニア水泳C 小学生
- 18:10～19:10 ジュニア水泳D,選手 小学生以上
- 19:10～19:50 選手
- 19:30～20:30 成人水泳 初心者（フリーコース）
- 13:00～14:00 バレエ 成人
- 14:30～15:20 バレエ 園児
- 16:00～17:00 バレエ バリエーション
- 17:05～18:05 バレエ 初級
- 18:10～19:10 バレエ 中級
- 19:10～20:30 バレエ 上級

金

- プール
- スタジオカルチャー
- 11:00～12:00 成人水泳 中上級
- フリーコース
- 13:00～13:45 らくらく水中運動
- 14:30～15:30 ジュニア水泳A 園児
- 16:00～17:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 17:00～18:00 ジュニア水泳C 小学生
- 18:10～19:10 ジュニア水泳D,選手 小学生以上
- 19:10～19:50 選手（フリー）
- 11:00～12:00 ヨガ
- 14:30～15:30 アイドルダンス 園児
- 16:00～17:00 ヒップホップダンスB 小学年
- 16:00～17:30 ヒューマンアカデミー ロボット教室 小学生
- 17:00～19:00 至誠道空手 幼年 初級 選手

土

- プール
- スタジオカルチャー
- 10:30～11:30 成人水泳 初級
- 11:30～12:30 ベビースイミング
- フリーコース
- 9:30～10:30 ジュニア水泳F 園児・小学生
- 10:30～11:30 ジュニア水泳K 園児・小学生
- 11:30～12:30 ジュニア水泳G 園児・小学生
- 13:30～14:30 ジュニア水泳A 園児・小学生
- 15:00～16:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 16:15～17:15 ジュニア水泳C 園児・小学生
- 17:30～18:30 ジュニア水泳D,選手 小学生
- 18:30～19:00 選手
- 18:30～19:30 成人水泳 マスターズ
- 9:00～10:30 ヒューマンアカデミー ロボット教室 小学生
- 10:00～11:00 チアリーディング 小学3,4年生
- 10:45～12:15 ヒューマンアカデミー ロボット教室 園児・小学生
- 11:05～12:05 チアリーディング 小学5～中学生
- 13:30～15:00 至誠道空手 幼年 初級
- 15:00～16:00 ヒップホップダンスB 園児
- 16:15～17:15 ヒップホップダンスC 小学生

日

- プール
- スタジオカルチャー
- 11:30～12:30 ベビースイミング
- フリーコース
- 9:30～10:30 ジュニア水泳K 園児・小学生
- 10:30～11:30 ジュニア水泳G 園児・小学生
- 11:30～12:30 ジュニア水泳J 園児・小学生
- 13:00～14:00 ジュニア水泳A 園児・小学生
- 14:00～15:00 ジュニア水泳B 園児・小学生
- 9:30～10:30 バレエ 初級
- 10:30～11:15 バレエ バリエーション
- 11:15～12:45 バレエ 上級
- 12:45～13:30 バレエ バリエーション

◆祝日の営業は成人レッスンは休講となります（フリー利用は変更ございません）
◆フリー遊泳時間　≪月水金曜日11:00～16:00、19:10～19:45≫
≪火・木曜日11:00～16:00、19:10～20:30≫≪土日曜日9:00～17:30≫
◆営業日程の詳細につきましては、3ヶ月に1度お配りするスケジュールカレンダーをご確認下さい。
◆レッスン担当者は予告なく変更させていただく場合がございますので予めご了承ください。

■成人スイミングレッスン内容について
初心者：25Mクロールの習得を目指し練習します。
初級：25Mクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目指し練習します。
中級：4種目25M完泳後、50M単位で練習します。1時間で1,000M～1,200M泳ぎます。
上級：50M以上の距離でサイクル練習を行います。1時間で1,500M～2,000M泳ぎます。