

ナイスこまどリスポーツクラブ プログラム一覧(2025年11月度より) ※営業開始15分前より入館することができます

曜日	月			火			水					木			金			土					日							
時間	プール			スタジオ カルチャー			プール			スタジオ カルチャー			プール			スタジオ カルチャー			プール		スタジオ カルチャー			プール			スタジオ カルチャー			
9:00																														
15																														
30																														
45																														
10:00	成人水泳 初級			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00					
15																														
30																														
45																														
11:00																														
15	11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00			11:00～12:00								
30																														
45																														
12:00																														
15																														
30	12:00～12:45																													
45																														
13:00																														
15																														
30																														
45	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース								
13:00																														
15																														
30																														
45																														
14:00				はじめて健康 ウォーキング 13:00～13:45			らくらく 水中運動 13:00～13:45						らくらく 水中運動 13:00～13:45																	
15																														
30																														
45																														
15:00																														
16:00	ジュニア水泳 A 園児			チア ダンス 園児			ジュニア水泳 A 園児			至誠道空手 園児 小学生			ジュニア水泳 A 園児			英語教室 園児			ジュニア水泳 A 園児			ヒップホップ ダンスA 園児			英語教室 園児					
15																														
30																														
45																														
17:00																														
15	ジュニア水泳 B 園児・小学生			チア ダンス 小学1,2年生			ジュニア水泳 B 園児・小学生			至誠道空手 園児 小学生 選手			ジュニア水泳 B 園児・小学生			英語教室 小学低学年 小学生			ジュニア水泳 B 園児・小学生			英語教室 小学低学年 小学生								
30																														
45																														
17:00																														
15																														
30	ジュニア水泳 C 小学生			バレエ 園児 小学生			ジュニア水泳 C 小学生			至誠道空手 園児 小学生 選手			ジュニア水泳 C 小学生			英語教室 小学高学年 小学生			ジュニア水泳 C 小学生			英語教室 小学高学年 小学生								
45																														
17:00																														
15																														
30																														
45	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			バレエ 中上級 18:10～19:10			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			至誠道空手 園児 小学年 選手			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			英語教室 6年生～高校生 中学生			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			英語教室 6年生～高校生 中学生								
18:00																														
15																														
30																														
45																														
19:00	18:10～19:10			バレエ コンクール 19:10～20:30			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			至誠道空手 園児 小学年 選手			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			英語教室 6年生～高校生 中学生			ジュニア水泳 D,選手 小学生以上			英語教室 6年生～高校生 中学生								
15																														
30																														
45																														
20:00																														