ナイスこまどりスポーツクラブ 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		*		金	±	B
	タジオ 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 ヒューマン アカデミー ロボット教室 小学生 9:30~10:30 成人水泳 ジュニア水泳 初級 ド ド 10:00~11:00 ヒューマン	プール スタジオ カルチャー バレエ 関児・小学生 9:30~10:30 ジュニア水泳 G パレエ パリエーション
11:00 成人水泳 15 初級 30 45 11:00~12:00 12:00 はりきり 15 水中運動 30 12:00~12:45	成人水泳 中上級 ペピー スイミング 11:00~12:00 11:00~12:00	成人水泳 ベビー スイミング 11:00~12:00 11:00~12:00	エクササイズ &ストレッチ 11:00~12:00	成人水泳 初級 11:00~12:00		成人水泳中上級 11:00~12:00 11	ョガ 1:00~12:00	Table Ta	園児・小学生 10:30~11:15 10:30~11:30 パレエ メイミング メーニア水泳 よイミング よーング
13:00 15 30 45 14:00 15 30 ジュニア水泳	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 空誠道空手 ジュニア水泳	フ リ ー コ ー ス エ レップホップ 英語教室	フリーコース ジュニア水泳	パレエ 成人 13:00~14:00	らくらく 水中運動 13:00~13:45 ス ジュニア水泳	アイドル	ジュニア水泳 A 園児・小学生 13:30~14:30	ジュニア水泳 A 園児・小学生 13:00~14:00 ジュニア水泳 B 園児・小学生
45 A 類別	A 園児)~15:30 14:30~15:30 チア ジュニア水泳	国児 小学生 14:30~15:30 A 園児 14:30~15:30 至誠道空手 ジュニア水泳	ダンスA 園児 園児 14:30~15:30 14:30~15:20 ヒップホップ 英語教室	A 園児 14:30~15:30 ジュニア水泳	園児 14:30~15:20 パレエ 園児 小学生	A 園児 14:30~15:30 14 ジュニア水泳	ダンス 園児 4:30~15:30 アイドル ヒューマン	ジュニア水泳 B 関兄・小学生 15:00~16:00 15:00~16:00	が 100~15:00 中高生クラス 中学・高校生 15:00~16:00
30 園児・小学生 小学 16:00~17:00 17:00 ジュニア水泳 C 30 小学生 45 17:00~18:00 17:00	B B B B F P P P P P P P P P	画児 小学生 選手 16:00~17:00 ジュニア水泳 C 小学生 16:00~18:00 17:00~18:00	16:00~17:00 16:00~16:50 ヒップホップ 英語教室 ダンス0 小学生 小学高学年	園児・小学生 16:00~17:00 ジュニア水泳 C 小学生	園児 小学生 17:05~18:05	16:00~17:00 ジュニア水泳 C 小学生	ダンス 小学生 6:00~17:00 室誠道空手 園児 小学年 選手	ジュニア水泳 ヒップホップ C ダンスC 園児・小学生 小学生 16:15~17:15 16:15~17:15	
15 ジュニア水泳 30 D,選手 45 小学生以上 19:00 18:10~19:10	ドレエ ジュニア水泳 D,選手 小学生以上 18:10~19:10 選手 成人水泳	ジュニア水泳 D.選手 小学生以上 18:10~19:10 選手	ダンスD 中学生 6年生~高校生	ジュニア水泳 D.選手 小学生以上 18:10~19:10 選手 成人水泳	バレエ 中級 18:10~19:10 パレエ 上級	ジュニア水泳 D.選手 小学生以上 18:10~19:10 選手	7:00~19:00	小学生 17:30~18:30 成人水泳 マスターズ 選手 18:30~19:00	
45 19:10~19:50 19:1 20:00	20~20:30 19:10~19:50 初心者 19:30~20:30	19:10~19:50		19:10~19:50 初心者 19:30~20:30	19:10~20:30	19:10~19:50			ł

- ◆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。

【最終入館時間 月~金曜日…19:30 ※火・木曜日はプール利用者のみ20:00 / 土曜日…19:30 / 日曜日…17:30】