

ナイスこまどりスポーツクラブ プログラム一覧(2026年5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	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:00							
15							
30							
45							
10:00							
15							
30							
45							
11:00	成人水泳 初級	成人水泳 中上級	成人水泳 中級	成人水泳 初級	成人水泳 中上級	成人水泳 初級	成人水泳 初級
15		ベビー スイミング	ベビー スイミング				
30	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
45	12:00						
12:00	はりきり 水中運動						
15							
30	12:00~12:45						
45							
13:00		はじめて健康 ウォーキング	らくらく 水中運動				
15		13:00~13:45	13:00~13:45				
30							
45							
14:00							
15							
30	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A	ジュニア水泳 A
45	園児	園児	園児	園児	園児	園児	園児
15:00	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30
15							
30							
45							
16:00	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B	ジュニア水泳 B
15	園児・小学生	園児・小学生	園児・小学生	園児・小学生	園児・小学生	園児・小学生	園児・小学生
30	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00
45							
17:00	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C	ジュニア水泳 C
15	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生	小学生
30	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00
45							
18:00	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手	ジュニア水泳 D,選手
15	小学生以上	小学生以上	小学生以上	小学生以上	小学生以上	小学生以上	小学生以上
30	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10
45							
19:00	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10	18:10~19:10
15	選手	選手	選手	選手	選手	選手	選手
30							
45	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50	19:10~19:50
20:00							

◆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】