

ナイスこまどリスポーツクラブ プログラム一覧

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	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー	スタジオ カルチャー
15							
30							
45							
10:00							
15							
30	成人水泳 初級	成人水泳 中級	成人水泳 中級	成人水泳 初級	成人水泳 初級	成人水泳 中級	ジュニア水泳 K 園児・小学生
45							9:30~10:30
11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	ジュニア水泳 G 園児・小学生
15							10:30~11:30
30		ベビー スイミング	ベビー スイミング				ベビー スイミング
45							11:30~12:30
12:00	はりきり 水中運動	11:30~12:30	11:30~12:30				
15	12:00~12:45						
30		はじめて健康 ヨーキング	らくらく 水中運動				
45		13:00~13:45	13:00~13:45				
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児	ジュニア水泳 A 園児
45	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
15:00							
15							
30							
45							
16:00	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生	ジュニア水泳 B 園児・小学生
15	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
30							
45							
17:00	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生	ジュニア水泳 C 小学生
15	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
30							
45							
18:00							
15							
30	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上	ジュニア水泳 D,選手 小学生以上
45	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
19:00							
15							
30	選手延長	選手延長	選手延長	選手延長	選手延長	選手延長	選手延長
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							
15							
30	成人水泳 中級	成人水泳 初級	成人水泳 初級				
45	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00				
21:00							

◆祝日の営業は成人レッスンは休講となります
 ◆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ください

最終退館 21:00

最終退館 18:00