

ナイズスポーツプラザ
タイムテーブル

2025. 7月組～ 9月組

【営業時間】(月～金) 9:00～21:30

(祝日) 9:00～20:00

(土) 9:00～21:00

【電話】0795-48-5459

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
10:00						
11:00	フリー	フリー	フ リ ー ス イ ム 10:30～11:15 水中 ウォーキング	フ リ ー ス イ ム 11:15～12:00 中・上級 レッスン	フ リ ー ス イ ム 10:30～11:15 水中 ウォーキング 11:15～12:00 ベビー	フ リ ー ス イ ム
12:00	12:00～12:30 健幸俱楽部	12:30～13:15 マスターズ	12:00～12:30 健幸俱楽部	13:30～14:15 初級 スイム	12:15～13:00 アクアビクス 山崎	13:00～13:45 ウォーク& スイム
13:00	フ リ ー ス イ ム 14:00～14:45 リハトレ	フ リ ー ス イ ム 14:00～14:45 リハトレ	フ リ ー ス イ ム 14:00～14:45 リハトレ	フ リ ー ス イ ム 14:00～14:45 リハトレ	フ リ ー ス イ ム 14:00～14:45 リハトレ	フ リ ー ス イ ム
14:00	フ リ ー ス イ ム 15:00	フ リ ー ス イ ム 15:00	フ リ ー ス イ ム 15:00	フ リ ー ス イ ム 15:00	フ リ ー ス イ ム 15:00	フ リ ー ス イ ム 15:00
15:00	フ リ ー ス イ ム 16:00	フ リ ー ス イ ム 16:00	フ リ ー ス イ ム 16:00	フ リ ー ス イ ム 16:00	フ リ ー ス イ ム 16:00	フ リ ー ス イ ム 16:00
16:00	フ リ ー ス イ ム 17:00	フ リ ー ス イ ム 17:00	フ リ ー ス イ ム 17:00	フ リ ー ス イ ム 17:00	フ リ ー ス イ ム 17:00	フ リ ー ス イ ム 17:00
17:00	フ リ ー ス イ ム 18:00	フ リ ー ス イ ム 18:00	フ リ ー ス イ ム 18:00	フ リ ー ス イ ム 18:00	フ リ ー ス イ ム 18:00	フ リ ー ス イ ム 18:00
18:00	フ リ ー ス イ ム 19:00	フ リ ー ス イ ム 19:00	フ リ ー ス イ ム 19:00	フ リ ー ス イ ム 19:00	フ リ ー ス イ ム 19:00	フ リ ー ス イ ム 19:00
19:00	フ リ ー ス イ ム 20:00	フ リ ー ス イ ム 20:00	フ リ ー ス イ ム 20:00	フ リ ー ス イ ム 20:00	フ リ ー ス イ ム 20:00	フ リ ー ス イ ム 20:00
20:00	フ リ ー ス イ ム 21:00	フ リ ー ス イ ム 21:00	フ リ ー ス イ ム 21:00	フ リ ー ス イ ム 21:00	フ リ ー ス イ ム 21:00	フ リ ー ス イ ム 21:00
21:00	フ リ ー ス イ ム 21:30	フ リ ー ス イ ム 21:30	フ リ ー ス イ ム 21:30	フ リ ー ス イ ム 21:30	フ リ ー ス イ ム 21:30	フ リ ー ス イ ム 21:30

…成人レッスン

…水中ウォーキング

…アクアビクス

…ジュニアレッスン

…リハトレ

…健幸俱楽部(水中歩行運動)

※インストラクターの諸事情により、急遽休講させていただくことがあります。

※「ジュニア短期教室」開催時、プログラム時間の変更がございます。ご了承下さい。

※事情によりレッスン内容は変更になる場合がございます。

※祝日営業日の夜のレッスンはございません。

※ 健幸俱楽部専用レッスンとなります。

2025年7月改定