

KTVスイミングスクール石橋 2025年 6月 タイムテーブル

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
11:00					スタジオ会員レッスン 10:30-11:30 フラダンス 北川 まいこ									
		11:00-11:30 はじめて水泳				11:00-11:30 はじめて水泳				11:00-11:30 はじめて水泳				
12:00	スタジオ会員レッスン 背骨コンディショニング 下田 厳紀 6/30は5回目のため レッスンはありません		スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 矢野 俊彦				11:45-12:00 リズムに合わせて運動		スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 矢野 俊彦					
	12:15-13:00 アクアビクス 梶村		12:15-12:45 水中筋トレ		スタジオ会員レッスン 12:30-13:30 姿勢が良くなる 健康的な歩き方 松本 寛子	12:15-13:00 アクアビクス		12:15-12:45 腰膝改善		12:15-13:00 水泳指導 中級・上級				
13:00			スタジオ会員レッスン 13:15-14:05 太極舞 荒木 成美		12:30-13:30 姿勢が良くなる 健康的な歩き方 松本 寛子									12:45-13:30 水泳指導 中級・上級
	13:15-14:00 水泳指導 中級・上級		13:00-14:00 水中 ウォーキング			13:15-14:00 水泳指導 中級・上級	スタジオ会員レッスン 13:15-14:15 ヨガ 淵上 亜佐子			13:00-14:00 水中 ウォーキング				
14:00														
			14:15-14:30 リズムに合わせて運動										14:15-14:30 好きになるストレッチ	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
	スタジオ会員レッスン 19:30-20:20 ZUMBA 梶村 知子 6/30は5回目のため レッスンはありません				19:30-20:15 野村 健一郎 6/4 初中級者エアロビクス 6/11 ピラティス 6/18 初中級者エアロビクス 6/25 ピラティス									
20:00		20:00-20:30 水中筋トレ	20:00-20:15 好きになるストレッチ					20:00-20:30 はじめて水泳		20:00-20:45 水泳指導 初級・中級				
				20:00-20:45 水泳指導 初級・中級										
21:00							20:40-21:00 スマートワークアウト							
■注意事項■ *レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。*レッスン開始後の途中参加は、安全管理上禁止しております。 *体調がすぐれないときはお休みして下さい。 *私物を置いての場所取りはご遠慮ください。														

新レッスン
6月無料お試し体験
できます。予約なし
です。お気軽にご参
加ください。
6/21までに5名登
録で7月レッスンス
タート！

○スタジオ教室会員・・・教室に登録が必要です。

*フルタイム会員と併用される場合は、フルタイム会員(石橋)の会費が半額の4,400円(税込)になります。

*欠席された場合は、他のレッスンに振替可能です。(専用アプリあり)

*インストラクターの誘導の元、スタジオにご入場ください。

週1会費(月4回) 5,500円(税込)
週2会費(月8回) 9,900円(税込)
週3会費(月12回) 14,300円(税込)

★各レッスン体験受付中
おひとり様1回1100円(税込)
要予約