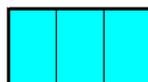


KTVスイミングスクール石橋  
プールエリアスケジュール

 この色の箇所は  
フリースイミング

2025/6/1 (日) ~ 6/9 (月) ※6/10(火)から変更になります

		月曜日 MONDAY								火曜日 TUESDAY								水曜日 WEDNESDAY								木曜日 THURSDAY								金曜日 FRIDAY								土曜日 SATURDAY								日曜日 SUNDAY															
		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
		○イベント・小学生水泳授業によりスケジュールが変更になる場合がございます。○レッスンの途中参加はご遠慮ください。																																																															
10:00																		幼稚園 授業																																															
10:10																																																																	
11:00		11:00-11:30 はじめて 水泳																11:00 11:45 キッズ コース								11:00-11:30 はじめて 水泳						11:00 11:45 キッズ コース								11:00-11:30 はじめて 水泳						11:00 11:45 ベビー コース																			
12:00		12:15-13:00 アクア ビクス																12:15-12:45 水中 筋トレ								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		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						13:00 14:00 水中 ウォー キング								13:00 13:45 ベビー コース																									
14:00																																																																	
14:50																																																																	
15:00																																																																	
19:00																																																																	
20:00		20:00-20:30 水中 筋トレ																20:00-20:45 水泳指導 初級・中級								20:00-20:30 はじめて 水泳						20:00-20:45 水泳指導 初級・中級																																	
21:00																																																																	
21:30		チェックアウト時間 21:30								チェックアウト時間 21:30								チェックアウト時間 21:30								チェックアウト時間 21:30								チェックアウト時間 21:30								チェックアウト時間 21:30																							

<レッスンの説明>  
 ◆水泳指導  
 初級…クロール25M完泳を目指すクラス。  
 中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。  
 上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。  
 ◆はじめて水泳…水慣れからはじめるクラス。  
 ◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や脂肪燃焼を促進します。  
 ◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく体幹を鍛えるクラス。  
 ◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。  
 ◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での有酸素運動、筋トレ効果も。

営業時間は、  
プールエリア  
スケジュールに  
準じます。

- プール利用時の注意点
- ・水着・水泳帽を着用してください。
  - ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
  - ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
  - ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。