

KTVスイミングスクール石橋
プールエリアスケジュール



2025/8/18 (月) ~8/24 (日)

3週目

		8/18 月曜日 MONDAY								8/19 火曜日 TUESDAY								8/20 水曜日 WEDNESDAY								8/21 木曜日 THURSDAY								8/22 金曜日 FRIDAY								8/23 土曜日 SATURDAY								8/24 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																
10:00 10:10	夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン									夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								↓10:10～ご利用可能								<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。																							
11:00	11:00-11:30 はじめて 水泳																	11:00 11:45 キッズ コース								11:00 11:45 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 13:45 ベビー コース								12:45-13:30 水泳指導 中級・上級																							
14:00																																																																	
14:50 15:00																																																																	
19:00		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																
	選手コース									選手コース								選手コース								選手コース								選手コース								選手コース																							
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																																																																	
	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																							
21:30		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																

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※8月の休館日
8/15.16.17

●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。

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※8月の休館日
8/15.16.17

- 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、はら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。

KTVスイミングスクール石橋
プールエリアスケジュール



2025/8/25 (月) ~8/31 (日)

4週目

8/25 月曜日 MONDAY									8/26 火曜日 TUESDAY									8/27 水曜日 WEDNESDAY									8/28 木曜日 THURSDAY									8/29 金曜日 FRIDAY									8/30 土曜日 SATURDAY									8/27 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
↓ 10:10～ご利用可能									↓ 10:10～ご利用可能									↓ 10:10～ご利用可能									小学校授業 ロッカールームを 使用します。									小学校授業									<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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
12:15- 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																		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									13:00 14:00 水中 ウォー キング									13:00 13:45 ベビー コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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

2025/8/1 (金) ~8/7 (木)

1 週目

		8/4 月曜日 MONDAY									8/5 火曜日 TUESDAY									8/6 水曜日 WEDNESDAY									8/7 木曜日 THURSDAY									8/1 金曜日 FRIDAY									8/2 土曜日 SATURDAY									8/3 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																																	
10:00 10:10	夏休み短期教室開催	フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									夏休み短期教室開催									フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									夏休み短期教室開催									フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									<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。																																			
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 キッズ コース																																			
12:00																																																																																		
13:00	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									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									13:00 14:00 水中 ウォー キング																																																					
14:00																																																																																		
14:50 15:00																																																																																		
19:00 20:00 21:00 21:30		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																																	
	選手コース										選手コース																		選手コース									大学サークル									選手コース																																			
		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																																			
	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									21:00 21:15																	

営業時間は、プールエリアスケジュールに準じます。

※8月の休館日
8/15.16.17

●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。

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※8月の休館日
8/15.16.17

●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。

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

2025/8/8 (金) ~8/14 (木)

2週目

	8/11 月曜日 MONDAY	8/12 火曜日 TUESDAY	8/13 水曜日 WEDNESDAY	8/14木曜日 THURSDAY	8/8 金曜日 FRIDAY	8/9 土曜日 SATURDAY	8/10 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
	↓10：10～ご利用可能	↓10：10～ご利用可能	↓10：10～ご利用可能	↓10：10～ご利用可能	↓10：10～ご利用可能		
10:00						<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。	
10:10							
11:00	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	11:00-11:30 はじめて水泳	11:00-11:30 はじめて水泳		
11:10		11:45 キッズコース	11:45 キッズコース	11:45 キッズコース	11:45 キッズコース		
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 パピーコース	12:45-13:30 水泳指導 中級・上級
14:00							
14:50						14:50	
15:00						15:00	
19:00	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース		
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	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	21:00	
21:30	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

営業時間は、プールエリアスケジュールに準じます。

※8月の休館日
8/15.16.17

●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。
- ・プールサイドでまったり飛び込んだりしないでください。

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※8月の休館日
8/15, 16, 17

●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。