

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

2025/9/1 (月) ~9/7 (日)

1 週目

9/1 月曜日 MONDAY									9/2 火曜日 TUESDAY									9/3 水曜日 WEDNESDAY									9/4 木曜日 THURSDAY									9/5 金曜日 FRIDAY									9/6 土曜日 SATURDAY									9/7 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																										
小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									↓10:10~ご利用可能									小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30~チェックイン									小学校水泳授業 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。									8 7 6 5 4 3 2 1																	
																																																						8 7 6 5 4 3 2 1																	
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																		11:00-11:30 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 11:45 キッズコース									11:00 11:45 キッズコース									11:00 11:45 キッズコース																																			
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 14:00 水中ウォーキング																																			
↓14:45									↓14:45									↓14:45									↓14:45									↓14:45																		↓14:45																	
14:50 15:00									14:50 15:00									14:50 15:00									14:50 15:00									14:50 15:00																																			
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									選手コース								
																																													20:00-20:30 水中筋トレ																										
21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									21:00									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									チェックアウト時間 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。

※9月の休館日
9/15, 9/23

●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。

※9月の休館日
9/15 9/23

● **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
- ・ プールサイドで走り回り飛び込みなどしないでください。

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

2025/9/8 (月) ~9/14 (日)

2週目

		9/8 月曜日 MONDAY								9/9 火曜日 TUESDAY								9/10 水曜日 WEDNESDAY								9/11 木曜日 THURSDAY								9/12 金曜日 FRIDAY								9/13 土曜日 SATURDAY								9/14 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	小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								小学校授業 ロッカールームを 使用します。 10:45								小学校水泳授業 フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								小学校水泳授業 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。																							
	11:00-11:30 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 11:10	11:00 11:45 キッズ コース								11:00 11:45 キッズ コース								11:00 11:45 キッズ コース								11:00 11:45 キッズ コース																																							
12:00 12:10	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 13:10	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								12:45-13:30 水泳指導 中級・上級																							
14:00 14:10	↓14:45								↓14:45								↓14:45								↓14:45								↓14:45																															
14:50 15:00																																																																
19:00 19:10	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 20:10	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 21:10	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																															

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※9月の休館日
9/15, 9/23

●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。

※9月の休館日
9/15-9/23

- **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。

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

2025/9/16（火）～/22（月）

3週目

		9/22 月曜日 MONDAY								9/16 火曜日 TUESDAY								9/17 水曜日 WEDNESDAY								9/18 木曜日 THURSDAY								9/19 金曜日 FRIDAY								9/20 土曜日 SATURDAY								9/21 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									小学校水泳授業								小学校水泳授業								小学校水泳授業								小学校水泳授業								<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。															
	フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン									フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン								フルタイム会員は ↓10:30～チェックイン																							
11:00 11:10																																																									
	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 11:45 キッズコース								11:00 11:45 キッズコース																							
12:00 12:10																																																									
	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 13:10																																																									
	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 14:10																																																									
		↓14:45								↓14:45								↓14:45								↓14:45								↓14:45																							
14:50 15:00																																																									
19:00 19:10		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																							
20:00 20:10																										大学サークル								選手コース																							
										20:00-20:30 水中筋トレ																								20:00-20:30 はじめて水泳																							
21:00 21:10																																																									
21:30 21:40	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																					
		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。

※9月の休館日
9/15、9/23

●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。

※9月の休館日
9/15, 9/23

- 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

この色の箇所は
フリースイミング

2025/9/24（水）～9/30（火）

4週目

9/29 月曜日 MONDAY									9/30 火曜日 TUESDAY									9/24 水曜日 WEDNESDAY									9/25 木曜日 THURSDAY									9/26 金曜日 FRIDAY									9/27 土曜日 SATURDAY									9/28 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
									小学校授業 ↓10:30～チェックイン									小学校授業 ↓10:30～チェックイン									小学校授業 ↓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。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11:00-11:30 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
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 14:00 水中ウォーキング									13:00 13:45 ベビーコース									12:45-13:30 水泳指導 中級・上級																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
↓14:45									↓14:45									↓14:45									↓14:45									↓14:45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									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									選手コース																	