

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

2025/10/2 (木) ~ 10/8 (水) ※10/1は休館日です

1 週目

	10/6 月曜日 MONDAY	10/7 火曜日 TUESDAY	10/8 水曜日 WEDNESDAY	10/2 木曜日 THURSDAY	10/3 金曜日 FRIDAY	10/4 土曜日 SATURDAY	10/5 日曜日 SUNDAY
10:00	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。	
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 11:45 キッズ コース	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		12:45- 13:30 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							8 7 6 5 4 3 2 1
14:50	↓14:45	↓14:45	↓14:45	↓14:45	↓14:45	14:50	15:00
19:00							
20:00	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	選手コース	選手コース
21:00		20:00-20:30 水中 筋トレ		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
21:30	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	21:15

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。
※10月の休館日
1日・16日・31日

- プール利用時の注意点
- ・着着・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

2025/10/9 (木) ~ 10/15 (水) ※10/16は休館日です

2 週目

	10/13 月曜日 MONDAY	10/14 火曜日 TUESDAY	10/15 水曜日 WEDNESDAY	10/9 木曜日 THURSDAY	10/10 金曜日 FRIDAY	10/11 土曜日 SATURDAY	10/12 日曜日 SUNDAY
10:00	↓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	↓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	↓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。	
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 11:45 キッズ コース	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		12:45- 13:30 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							8 7 6 5 4 3 2 1
14:50	↓14:45	↓14:45	↓14:45	↓14:45	↓14:45	14:50	15:00
19:00							
20:00	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	選手コース	選手コース
21:00		20:00-20:30 水中 筋トレ		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
21:30	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	21:15

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。
※10月の休館日
1日・16日・31日

- プール利用時の注意点
- ・着着・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

2025/10/17 (金) ~10/23 (木)

3週目

	10/20 月曜日 MONDAY								10/21 火曜日 TUESDAY								10/22 水曜日 WEDNESDAY								10/23 木曜日 THURSDAY								10/17 金曜日 FRIDAY								10/18 土曜日 SATURDAY								10/19 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								
10:00	↓ 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																															
10:10																																																																
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 キッズコース																							
12:00	12:15-13:00 アクアピクス								12:15-12:45 水中筋トレ								12:15-13:00 アクアピクス								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 水泳指導 中級・上級																															
14:00																																																																
14:50	↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								14:50 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	選手コース								20:00-20:30 水中筋トレ								選手コース								選手コース								20:00-20:45 水泳指導 初級・中級								選手コース								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								21:15															

<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。
 ●アクアピクス…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。
※10月の休館日
 1日・16日・31日

●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、はじめて泳いでください。
 ・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

2025/10/24 (金) ~10/30 (木) ※10/31は休館日です

4週目

	10/27 月曜日 MONDAY								10/28 火曜日 TUESDAY								10/29 水曜日 WEDNESDAY								10/30 木曜日 THURSDAY								10/24 金曜日 FRIDAY								10/25 土曜日 SATURDAY								10/26 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								
10:00	↓ 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																															
10:10																																																																
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 キッズコース																							
12:00	12:15-13:00 アクアピクス								12:15-12:45 水中筋トレ								12:15-13:00 アクアピクス								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 水泳指導 中級・上級																															
14:00																																																																
14:50	↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								↓ 14:45								14:50 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	選手コース								20:00-20:30 水中筋トレ								選手コース								選手コース								20:00-20:45 水泳指導 初級・中級								選手コース								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								21:15															

<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。
 ●アクアピクス…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。
※10月の休館日
 1日・16日・31日

●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、はじめて泳いでください。
 ・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。