

KTVスイミングスクール石橋 2025年 12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		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:15 初歩	10:30-11:30 フラダンス 北川 まいこ	10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:15 初歩		10:45-11:30 水泳指導 初級				
12:00	スタジオ会員レッスン 12:00-13:00 背骨コンディショニング 下田 巖紀	12:15-13:00 アクアピクス 梶村	スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐしストレッチ 矢野 俊彦	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 アクアピクス	11:45-12:00 リズムに合わせて運動	12:15-12:45 腰痛改善	スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐしストレッチ 矢野 俊彦	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	スタジオ会員レッスン 13:15-14:05 太極舞 荒木 成美	13:00-14:00 水中 ウォーキング		13:15-14:00 水泳指導 中級・上級	12:30-13:30 やさしいヨガ&ピラティス 松本 寛子			13:00-14:00 水中 ウォーキング			12:45-13:30 水泳指導 中級・上級	
14:00			14:15-14:30 リズムに合わせて運動										14:15-14:45 好きなストレッチ	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00														
20:00	スタジオ会員レッスン 19:30-20:20 ZUMBA 梶村 知子	20:00-20:30 水中筋トレ	20:00-20:15 好きなストレッチ	20:00-20:45 水泳指導 初級・中級	19:30-20:15 野村 健一郎 12/3初中級者エアロピクス 12/10ピラティス 12/17初中級者エアロピクス 12/24ピラティス					20:00-20:30 はじめて水泳		20:00-20:45 水泳指導 初級・中級		
21:00														

**12月末まで
延長します！
スタジオレッスン
体験無料**

- ・おひとり様各レッスン1回です。
- ・前日までの予約が必要です。
- ・お申し込みはwebで！
- ・詳しくはフロントまで！

KTVスイミングスクール 石橋内
KTV LIFE STUDIO

スタジオ会員レッスン、好評につき12月末まで無料体験できます！
スタジオ会員にご興味がある方、是非ご利用ください。今ならスタジオ会員にご登録でスヌーピークリアボトルプレゼント！
各レッスン1回限り。すでに体験されたレッスンは体験できません。

○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)

【休館日】 12/29~1/3

■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。