

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	スタジオ会員レッスン 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 厳紀	12:15-13:00 アクアビクス 梶村	スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 矢野 俊彦	12:15-12:45 水中筋トレ			11:45-12:00 リズムに合わせて運動		スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 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	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 アクアビクス	NEW スタジオ会員レッスン 12:30-13:30 やさしいヨガ&ピラティス 松本 寛子	12:15-12:45 腰膝改善		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 好きになるストレッチ	
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 好きになるストレッチ	20:00-20:45 水泳指導 初級・中級	19:30-20:15 野村 健一郎 12/3初中級者エアロビクス 12/10ピラティス 12/17初中級者エアロビクス 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														
■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。														

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