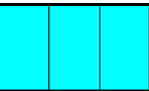


KTVスイミングスクール石橋
プールエリアスケジュール

 この色の箇所は
フリースイミング

2025/12月
休館日12月29日～1月3日

月曜日 MONDAY									火曜日 TUESDAY									水曜日 WEDNESDAY									木曜日 THURSDAY									金曜日 FRIDAY									土曜日 SATURDAY									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 : 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																																																														
10:45-11:30 水泳指導 初級									10:45 11:15 初歩									10:45-11:30 水泳指導 初級									11:00 11:45 ベビー コース									10:45-11:30 水泳指導 初級									11:00 11:45 ベビー 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																																																					
									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																																			
13:15-14:00 水泳指導 中級・上級																																																																																																		

<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。
◆初歩…水慣れから浮くまでのクラス。
◆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。

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※年末年始の
休館日
12月29日
～1月3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。