

KTVスイミングスクール石橋 2026年 4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	5月開講に向け 4/13・4/20 無料体験! 要予約!													
11:00	有料教室 5月開講予定 膝痛予防改善クラス スタジオとプールでレッスン スタジオ 11:00~11:30 プール 11:40~12:10	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	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	11:45-12:00 リズムに合わせて運動	4/28 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				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30分	
15:00														
16:00														
17:00			子供対象 Kidsダンススクール 16:30~17:30				子供対象 チアダンス教室 16:30~18:40							
18:00														
19:00	スタジオ会員レッスン 19:30-20:20 ZUMBA 梶村 知子													
20:00		20:00-20:30 水中筋トレ	20:00-20:15 好きになるストレッチ15分	20:00-20:45 水泳指導 初級・中級	19:30-20:15 野村 健一郎 4/1 初中級者エアロピクス 4/8 ピラティス 4/15 初中級者エアロピクス 4/22 ピラティス					20:00-20:45 水泳指導 初級・中級				
21:00														

プールとスタジオの混合有料教室。  
メディカルアクアフィットネスインストラクターが担当します。

<予約方法>  
前日までにフロントでご予約ください。

新プールプログラム 要予約  
**膝痛予防改善クラス**  
～階段がラクに、歩くのが楽しくなる膝へ～  
**無料体験会**  
を開催いたします! (新クラス開講に向けたモニター体験)

こんなお悩みありませんか?  
・膝が痛くて階段が辛い。  
・医者から、膝周りの筋肉を鍛えるよう言われた。  
・膝の不調で病院に通っている。  
・今は痛くないけど、足腰に不安がある。

担当: 矢野俊彦 (理学療法士・メディカルアクアフィットネスインストラクター)  
前半は陸上で体をほぐし、後半はプールで運動します。  
膝に負担をかけない水中運動で、無理なく筋力をつけます。  
※泳ぎません。  
※医師に相談の上ご参加ください。

① 4月13日(月) 11:00~12:10  
② 4月20日(月) 11:00~12:10  
※おひとり様1回となります。

お申し込み、お問い合わせはフロントまで。  
**KTVスイミングスクール石橋**  
☎072-722-0171

○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】 4月29日・30日**

■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。