

KTVスイミングスクール石橋 2026年 9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                                                                                                    | スタジオ会員レッスン                                                                                      | 10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級    |                                    | 10:45-11:15<br>初歩            | スタジオ会員レッスン                                                                            | 10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級    |                                | 10:45-11:15<br>初歩                    |      | 10:45-11:30<br>水泳指導<br>初級    |      |     |                              |     |
|                                                                                                          | 膝痛予防改善クラス<br>月2回(9/14、9/28)<br>スタジオとプールでレッスン<br>スタジオ 11:00~11:30<br>プール 11:40~12:10<br>担当:矢野 俊彦 |                              | 9/22は<br>休講です。                     |                              | 10:45-11:45<br>フラダンス<br>北川 まいこ                                                        |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 12:00                                                                                                    | スタジオ会員レッスン                                                                                      |                              | スタジオ会員レッスン                         |                              |                                                                                       |                              |                                | 11:45-12:00<br>リズムに合わせて運動            |      |                              |      |     |                              |     |
|                                                                                                          | 12:00-13:00<br>背骨コンディショニング<br>下田 厳紀                                                             | 12:15-13:00<br>アクアビクス<br>梶村  | 12:00-12:50<br>ほぐしストレッチ<br>矢野 俊彦   | 12:15-12:45<br>水中筋トレ         | スタジオ会員レッスン                                                                            | 12:15-13:00<br>アクアビクス        |                                | 12:15-12:45<br>腰膝改善                  |      | 12:15-13:00<br>水泳指導<br>中級・上級 |      |     |                              |     |
| 13:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              |                                    |                              | 12:30-13:30<br>姿勢が良くなる<br>健康的な歩き方<br>松本 寛子                                            |                              | スタジオ会員レッスン                     | 12:30-13:30<br>やさしいヨガ&ピラティス<br>松本 寛子 |      |                              |      |     | 12:45-13:30<br>水泳指導<br>中級・上級 |     |
|                                                                                                          |                                                                                                 | 13:15-14:00<br>水泳指導<br>中級・上級 | スタジオ会員レッスン                         | 13:00-14:00<br>水中<br>ウォーキング  |                                                                                       | 13:15-14:00<br>水泳指導<br>中級・上級 |                                |                                      |      | 13:00-14:00<br>水中<br>ウォーキング  |      |     |                              |     |
| 14:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              | 13:15-14:05<br>太極舞<br>成美           |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
|                                                                                                          |                                                                                                 |                              | 14:15-14:30<br>リズムに合わせて運動          |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     | 14:15-14:45<br>好きになるストレッチ30分 |     |
| 15:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              |                                    |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 16:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              |                                    |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 17:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              | 子供対象<br>Kidsダンススクール<br>16:30~17:30 |                              |                                                                                       |                              | 子供対象<br>チアダンス教室<br>16:30~18:40 |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 18:00                                                                                                    |                                                                                                 |                              |                                    |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 19:00                                                                                                    | スタジオ会員レッスン                                                                                      |                              |                                    |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |
| 20:00                                                                                                    | 19:30-20:20<br>ZUMBA<br>梶村 知子                                                                   | 20:00-20:30<br>水中筋トレ         | 20:00-20:15<br>好きになるストレッチ15分       | 20:00-20:45<br>水泳指導<br>初級・中級 | 19:30-20:15<br>野村 健一郎<br>9/2 ピラティス<br>9/9 初中級者エアロビクス<br>9/16 ピラティス<br>9/23 初中級者エアロビクス |                              | 20:00-20:30<br>はじめて水泳          |                                      |      | 20:00-20:45<br>水泳指導<br>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。 |                                                                                                 |                              |                                    |                              |                                                                                       |                              |                                |                                      |      |                              |      |     |                              |     |

9月

の水泳指導クラス

4泳法チャレンジ練習

対象 おとな水泳指導クラス

第1週  
9月1日~9月7日

第2週  
9月8日~9月14日

第3週  
9月15日~9月21日

第4週  
9月22日~9月28日

バタフライ

自由形

自由形

フル練習

一歩ずつ、自分のペースで  
4泳法をマスターして、新しい自分へ!

\*各週指定以外の泳法も練習いたします。

○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】9月29日・30日