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

2026年11月

休館日 29日・30日

お願いします プール利用後は体をタオルで拭いてから更衣室へ。床がぬれていると周りの方が転倒しケガをします。床がぬれた場合はモップ等で拭いてください。

月曜日 MONDAY

小学校授業
ロッカールームを
使用します。
※23日は10:00～チェックイン

↓10：30～チェックイン

- 10:45-11:30 水泳指導 初級
- 11/9・11/23 膝痛予防改善クラス 有料クラス
- 12：15-13：00 アクアビクス
- 13：15-14：00 水泳指導 中級・上級
- ↓14:45
- 選手コース
- 20:00-20:30 水中筋トレ

チェックアウト時間 21:30

火曜日 TUESDAY

小学校授業
ロッカールームを
使用します。
※3日は10:00～チェックイン

↓10：30～チェックイン

- 10:45-11:15 初歩
- 11:00-11:45 キッズコース
- 12:15-12:45 水中筋トレ
- 13:00-14:00 水中ウォーキング
- ↓14:45
- 選手コース
- 20：00-20:45 水泳指導 初級・中級

チェックアウト時間 21:30

水曜日 WEDNESDAY

小学校授業
ロッカールームを
使用します。

↓10：30～チェックイン

- 10:45-11:30 水泳指導 初級
- 11：00-11：45 ベビーコース
- 12：15-13：00 アクアビクス
- 13：15-14：00 水泳指導 中級・上級
- ↓14:45
- 選手コース

チェックアウト時間 21:30

木曜日 THURSDAY

小学校授業
ロッカールームを
使用します。

↓10：30～チェックイン

- 10:45-11:15 初歩
- 11:00-11:45 キッズコース
- 12:15-12:45 腰膝改善
- ↓14:45
- 大学サークル
- 20:00-20:30 初歩
- 選手コース

チェックアウト時間 21:30

金曜日 FRIDAY

小学校授業
ロッカールームを
使用します。

↓10：30～チェックイン

- 10:45-11:30 水泳指導 初級
- 11：00-11：45 ベビーコース
- 12：15-13：00 水泳指導 中級・上級
- ↓14:45
- 13:00-14:00 水中ウォーキング
- 選手コース
- 20：00-20:45 水泳指導 初級・中級

チェックアウト時間 21:30

土曜日 SATURDAY

＜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。

- 13：00-13：45 ベビーコース

チェックアウト時間 20:45

日曜日 SUNDAY

- 12：45-13：30 水泳指導 中級・上級



●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。