KTVスイミングスクール石橋　2026年　11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 膝痛予防改善クラス 月2回(11/9、11/23) 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 担当:矢野　俊彦	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 10:45－11:45 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							
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 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 13:15-14:00 水泳指導 中級・上級	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		12:15-13:00 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	20:00-20:30 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 11/4　ピラティス 11/11 初中級者エアロビクス 11/18 ピラティス 11/25 初中級者エアロビクス			20:00-20:30 はじめて水泳		20:00-20:45 水泳指導 初級・中級				
20:00														
21:00														



○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】11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。