

■アイランド駒川スポーツクラブ 週間レッスンプログラム (29年3月より)

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	21:00	21:30		
月曜日	1コース	フリーコース(ウォーキング専用)							ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)											
	3コース			スイム1100	アクアピクス								
	4コース	泳法レッスン	10:40~11:40	11:50~12:30			ベビースイミング						
	5コース	9:45~10:30	スイム600								ワンポイント20:40~21:20		
スタジオ		ファットバーナー 10:30~11:15 (嘉納)		ズンバ 12:00~12:45 (さざなみ)		リフレッシュヨガ 13:00~14:00 (辰巳)							

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	21:00	21:30		
火曜日	1コース	フリーコース(ウォーキング専用)							ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)											
	3コース			上級	平泳ぎ・バタフライ	水中ウォーキング							上級
	4コース	水に慣れましょう	10:40~11:40	11:50~12:20	12:30~13:00			ジュニアJコース					中級20:00~21:00
	5コース	9:45~10:30	中級								初級		
スタジオ		マナフ・フットセラピー 10:30~11:30 (かねたけ)		ロコモ体操 11:50~12:20 (高橋)		パレエピラティス 13:00~14:00 (河崎)		簡単ウォーク 19:15~19:45 (山口)	リフレッシュヨガ 19:50~20:35 (辰巳)				

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	21:00	21:30		
水曜日	1コース	フリーコース(ウォーキング専用)							ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)											
	3コース			スイム1100	11:50~12:20						上級		
	4コース	初めてウォーキング	10:40~11:40	11:50~12:20			ベビースイミング				20:00~21:00		
	5コース	10:00~10:30	スイム600	11:50~12:20	12:30~13:00						初・中級		
スタジオ		ボディーパーナー 10:30~11:15 (山本)		ポールストレッチ 12:00~12:45 (坪井)男性				ピラティス 19:20~20:20 (小北)		ジャズダンス 20:30~21:30 (河崎)			

* 成人スクールは毎週木曜日・日曜日はお休みです

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	21:00	21:30		
金曜日	1コース	フリーコース(ウォーキング専用)							ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)											
	3コース			上級	水中ウォーキング								
	4コース	初めて水泳	10:40~11:40	11:50~12:20			ベビースイミング				20:10~20:30	20:30~21:10	
	5コース	9:45~10:30	中級	11:50~12:20									水中ウォーキング
スタジオ		ファットバーナー 10:30~11:15 (江見)		肩コリ・腰痛改善 ヨガ11:30~12:30 (坪井)		ジャズダンス 13:00~14:00 (河崎)		ロコモ体操 19:30~20:00 (坪井)	筋コンディショニング 20:10~20:50 (坪井)				

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	21:00	21:30		
土曜日	1コース	フリーコース(ウォーキング専用)							ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)											
	3コース			上級	11:50~12:20						マスターズ		
	4コース	ジュニアスイミング	10:40~11:40	11:50~12:20			育成コース				中級20:00~21:00		
	5コース		初級	11:50~12:20			ジュニアJコース				初級20:00~21:00		
スタジオ		簡単ウォーク 10:20~10:50 (西田)		ズンバ 11:00~11:45 (さざなみ)		ジュニアダンス 12:30~14:50				ジュニア空手コース			

* 成人スクールは毎週木曜日・日曜日はお休みです

* 人数により利用コースは変動致します

スタジオプログラム

エアロビクス系プログラム

クラス名	時間	内 容	強度	難度	靴
かんたんウォーキング	30分	ロウ・インパクト中心にさまざまなバリエーションを楽しみ、気軽に参加できるクラスです。	★	★	○
ファットバーナー	45分	ロウ・インパクト中心の脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	★★	○
ボディーバーナー	45分	ハイ・インパクト中心の持久力アップを目的としたクラスです。	★★★ ★	★★★ ★	○

健康体操系プログラム

クラス名	時間	内 容	強度	難度	靴
肩こり・腰痛改善ヨガ	60分	日常生活で歪んだ姿勢からくる肩こりや腰痛を改善するクラスです。	/	/	✕
リフレッシュヨガ	45分 60分	自然治癒力を目覚めさせ自律神経やホルモンバランスを整えます。背骨の歪みを調整し美容と健康に効果的なクラスです。	/	/	✕
ロコモ体操	30分	身体を動かす為に必要な骨・関節・筋肉や神経系の障害を予防・改善するクラスです。	★	★	✕
ポールストレッチ	45分	ポールを使った簡単にできるエクササイズです。日常生活での身体の歪みを強制していくレッスンです。	/	/	✕
ピラティス	60分	姿勢矯正・肩こり改善・体型改善を主目的とし、身体の芯の筋力を鍛えボディーバランスを整えるクラスです。	/	/	✕
筋コンディション	30分	ご自宅でもできるトレーニングや身体を引き締めた姿勢の改善を目的としたクラスです。	★	★	✕

ダンス系プログラム

クラス名	時間	内 容	強度	難度	靴
バレエピラティス	60分	身体の軸を作っていく、美しいライン作りを目指していきます。バレエの優雅な動きとピラティスで、姿勢矯正やダイエットに効果的です。	★	★	○
ジャズダンス	60分	全身のストレッチと技術的な動きを行いながら振付を練習していきます。	★★	★★★ ★	○
マナフラ・フットセラピー	60分	初めての方でも手軽に楽しめる、優しいフラダンスで身体をほぐし、呼吸と瞑想・ツボ刺激など、フットセラピーで心と身体を癒します。	/	/	✕
ズンバ	45分	ラテンダンスのステップを中心に曲に合わせて踊っていきます。インナーマッスルを使う動きもたくさんあり脂肪燃焼効果も期待できます。	★★	★★	○

プールプログラム

スイムプログラム

クラス名	時間	内 容	強度	距離
水になれましょう	45分	プールが初めての方にオススメのクラスです。	★	
はじめて水泳	45分	水泳が初めての方にオススメのクラスです。	★	200m～ 400m
泳法レッスン	45分	背泳ぎを中心とした泳法レッスンです。	★	200m～ 400m
初級	60分	泳ぐのが苦手、上達したい方へ向けた最初のレッスンです。	★	300m～ 500m
中級	60分	少し慣れた方向けのレッスンです。基本の復習や泳ぐ距離をを少しずつ伸ばしていきます。	★★	500m～ 1000m
上級	60分	4泳法をきれいに、より効率よく泳ぐことを目的とします。	★★★ ★	1000m～ 2000m
マスターズ	80分	試合出場を目的としたハードな練習です。	★★★ ★★	2000m以上
ワンポイント泳法	40分	個々にあったワンポイントアドバイスをいきいき泳ぐことを目的とします。	★	300m～ 800m
クロール背泳ぎ	30分	クロール・背泳ぎをメインに練習します。	★	200m～ 500m
平泳ぎバタフライ	30分	平泳ぎ・バタフライをメインに練習します。	★	200m～ 500m
スイム【600・1100】	60分	レッスン名が目標距離です。	★～ ★★★★	600m～ 1100m
フィンスイム	40分	フィン(足ひれ)を使用しラクラクスイムを体験して下さい。	★～ ★★	500m～ 1200m

ウォーキング(顔を付けないレッスン)

クラス名	時間	内 容	強度	距離
水中・初めてウォーキング	30分	水中で様々な歩き方をするにより筋力強化を目指します。	★	800m程度
ブレインウォーキング	30分	ウォーキングと脳トレーニングを組み合わせたプログラムです。	★	800m程度
ロコモプール	30分	いつもでも自分の脚で！を合言葉に水中運動を楽しみます。	★★	/

* ご利用人数により予告無くコースを変更・制限させていただく場合がございます
* 利用人数の少ないレッスンについては予告無く閉講させていただく場合がございます