

■アイランドスポーツクラブ駒川 週間レッスンプログラム (30年10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) 16:00まで					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)							フリーコース 19:30~	月替り3泳法	
	3コース		4泳法スイム		ア쿠アビクス						
	4コース	クローラ800M	10:40~11:30			ハピースイミング					
	5コース	9:45~10:30	フォームスイム		11:40~12:20	13:30~14:15					
スタジオ		フットパーナー		ズンパコート		リフレッシュヨガ					
		10:30~11:15 (中家)		12:00~12:45 (さざなみ)		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) 16:00まで					ジュニアレッスン	ジュニア選手コース	法人会員専用利用コース		
	2コース	フリーコース(スイム専用)							19:45 初心者クロール・背泳ぎ	フリーコース	
	3コース	10:00~10:30	クローラ1500M							上級	
	4コース	10:00~10:30	10:40~11:30	週替り4泳法	パワーウォーキング					フォームスイム	
	5コース	9:45~10:30	初めての平泳ぎ	11:40~12:20	12:30~13:00	ジュニアJコース					
スタジオ		ハフアンフラ		ロコモ体操		パレピラティス	脂肪燃焼エアロ	リフレッシュヨガ			
		10:30~11:30 (ゆうゆう)		11:50~12:20 (高橋)		13:00~14:00 (かわさき)	19:00~19:45 (分銅)	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) 16:00まで					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)							19:45 週替り4泳法	上級	
	3コース	10:00~10:30	スイム1200M							20:00~21:00	
	4コース	水中ウォーキング	10:40~11:30	初めてのバタフライ		ハピースイミング					
	5コース	9:45~10:30	初心者クロール・背	11:40~12:20		13:30~14:15					
スタジオ		ホテイパーナー		ピラティス		ポールストレッチ	ピラティス		ジャズダンス		
		10:00~10:45 (山本)		11:00~11:45 (坪井)男性		12:00~12:45 (坪井)男性	19:15~20:15 (石井)		20:20~21:20 (かわさき)		

* 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) 16:00まで					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)							19:45~	20:30~21:10	
	3コース		スイム1500M		AQUA ZUMBA	12:30~13:00				フィンスイム	
	4コース	クローラ800M	10:40~11:30		初めて水泳						
	5コース	9:45~10:30	週替り4泳法			ハピースイミング					
スタジオ		脂肪燃焼エアロ		肩コリ・腰痛改善ヨガ		ジャズダンス	ロコモ体操	姿勢改善ストレッチ			
		10:30~11:15 (應矢)		11:30~12:30 (坪井)		13:00~14:00 (かわさき)	19:30~20:00 (坪井)	20:10~20:40			

	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					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							19:45 初心者クロール・背	マスターズ20:00~21:20	
	3コース	ジュニアスイミング	スイム2000M		月替り3泳法	育成コース				4泳法スイム	
	4コース		10:40~11:40		11:45~12:25	12:30~13:30					
	5コース		クローラ800M~			ジュニアJコース					
スタジオ		リズムウォーク		ズンバ		ジュニアダンス	ジュニア空手コース				
		10:20~10:50 (西田)		11:00~11:45 (さざなみ)		12:30~14:50					

* 成人スクールは毎週木曜日・日曜日はお休み * 人数・代行により利用コースや指導員が変わる場合もござい * 完全退館時間は21時45分となります。