

# ■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)							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			4泳法スイム	アクアピクス	へびスイミング							
	4コース	クロール800M	10:40~11:30		11:40~12:20	13:30~14:15					月替り4泳法		
	5コース	9:45~10:30	フォームスイム600								20:40~21:10		
スタジオ			ファットバーナー	ズンバゴールド		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)							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)									上級		20:00~21:00
	3コース	10:00~10:30	クロール1500M			週替り4泳法	クロール800	ジュニアJコース			初心者クロール・背泳		
	4コース	水に慣れ	10:40~11:30			11:40~12:20	12:30~13:10						
	5コース	ましよう	初めての平泳ぎ・バタフライ										
スタジオ			ハワイアンフラ	ロコモ体操		パレエピラティス		簡単エアロ	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 (河崎)		19:00~19:45	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	10:00~10:30	4泳法スイム			11:40~12:20	へびスイミング							
	4コース	水中	10:40~11:30			クロール・背泳ぎ	13:30~14:15						上級	
	5コース	ウォーキング	初心者クロール								20:00~21:00		週替り4泳法	
スタジオ			ポディーバーナー	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				19:20~20:20 (小北)	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				
	2コース	フリーコース(スイム専用)												
	3コース			クロール1500M	アクアズンバ	12:30~13:00	へびスイミング							
	4コース	クロール800	10:40~11:30			11:40~12:20	13:30~14:15						20:30~21:10	
	5コース	9:45~10:30	週替り4泳法			初めて水泳							フィンスイム	
スタジオ			簡単エアロ	肩コリ・腰痛改善		ジャズダンス		ロコモ体操	筋コンディショニング					
		10:15~11:00 (應矢)	11:30~12:30 (坪井)		13:00~14:00 (河崎)		19:30~20:00 (坪井)	20:10~20:40 (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)											マスターズ20:00~21:20	
	3コース			フォームスイム600	育成コース									
	4コース	ジュニアスイミング	スイム2000M	11:40~12:40	12:45~12:25	12:30~13:30							4泳法スイム	
	5コース			月替り4泳法	ウォーキング30	ジュニアJコース					初心者クロール・背泳			
スタジオ			簡単ウォーク	ズンバ		ジュニアダンス								
		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・日曜日はお休みです

\* 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ます。

\* 完全退館時間は21:45分となります。