

■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 (2020年11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)							ジュニア体操育成コース	フリーコース			
	3コース	4泳法スイム		アクアピクス 11:40~12:20		ハピースイミング 13:30~14:15				フリーコース 19:30~			
	4コース	クロール800M 9:45~10:30	10:40~11:30										
	5コース	フォームスイム											
スタジオ	ファットバーナー 10:30~11:15		ズンパボール 11:40~12:25		リフレッシュヨガ 13:00~14:00								

	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)							ジュニア体操育成コース	フリーコース		
	3コース	10:00~10:30	クロール1500M							上級		
	4コース	水に慣れ ましよう	10:40~11:30	週替り4泳法 11:40~12:20	パワーウォーキング 12:30~13:00	13:45~14:45				フォームスイム		
	5コース	初めての平泳ぎ				ジュニア				19:45	初心者クロール・背泳ぎ	
スタジオ	ハワイアンフラ 10:30~11:30		リズム ストレッチ 11:40~12:10		バレエピラティス 13:00~14:00		ズンパ 19:10~19:55	リフレッシュヨガ 20:00~20:45				

	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)							ジュニア体操育成コース	フリーコース			
	3コース	10:00~10:30	スイム1200M							上級			
	4コース	水中 ウォーキング	10:40~11:30	初めてパタフライ 11:40~12:20						13:30~14:15		20:00~21:00	
	5コース	初心者クロール・背				ハピースイミング 13:30~14:15				19:45	週替り4泳法		
スタジオ	ホディーバーナー 10:00~10:45		ピラティス 11:00~11:45		ポールストレッチ 12:00~12:45		コンディショニング ピラティス 19:10~19:55	ジャズダンス 20:00~21:00					

* 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	20:30	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)							ジュニア体操育成コース	フリーコース					
	3コース	スイム1500M		AQUA ZUMBA		12:30~13:00				ハピースイミング 13:30~14:15					
	4コース	クロール800M 9:45~10:30	10:40~11:30		初めて 水泳										
	5コース	週替り4泳法													
スタジオ	脂肪燃焼エアロ 10:30~11:15		肩コリ・腰痛改善ヨガ 11:40~12:40		ジャズダンス 13:00~14:00		姿勢美人健康体操 19:30~20:20		水中20:15~20:30 フィンスイム20:30~21:10						

	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					13:25~14:55		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	ジュニア スイミング		スイム2000M 10:40~11:40		フリーコース		時間貸しコース			マスターズ20:00~21:20		
	3コース			フリーコース									
	4コース			クロール800M~ 10:40~11:30		月替り3泳法 11:40~12:20		育成コース 12:30~13:45			4泳法スイム		
	5コース							ジュニア			19:45	初心者クロール・背	
スタジオ	リズムウォーク 10:10~10:40		ズンパ 10:50~11:35		ジュニアダンス 12:30~14:50		ジュニア空手コース						

* 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時45分となります。