

# ■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 (2025年5月より)

		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	19:00	20:00	20:30	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						A・B・Cコース レッスン	育成 コース	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		
	3コース	4泳法スイム			アクアピクス 11:40~12:10						ベビーコース 13:30~14:15		
	4コース	クロール800M	10:40~11:30								フリーコース		
	5コース	9:45~10:30	フォームスイム								フリーコース		
スタジオ		ファットバーナー 10:15~11:00		スンパ 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						A・B・Cコース レッスン	選手 準選手コース	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		
	3コース	クロール1500M			週替わり4泳法 11:40~12:20					12:30~13:00		
	4コース	10:00~10:30	10:40~11:30		13:45~14:45					上級 20:00~21:00		
	5コース	水に慣れましょう	初めて平泳ぎ		パワーウォーキング					Jコース		
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		スンパ 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						A・B・Cコース レッスン	選手 準選手コース	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		
	3コース	スイム1200M			初めてパタフライ 11:40~12:20					ベビーコース 13:30~14:15		
	4コース	10:00~10:30	10:40~11:30		19:50					上級 20:00~21:00		
	5コース	水中ウォーキング	初心者クロール・背泳ぎ		NEW 機能改善運動 13:00~13:30					週4泳法 20:00~20:45		
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		ダンスピラティス 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						A・B・Cコース レッスン	選手 準選手コース	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		
	3コース	9:40~10:10			アクアピクス 11:20~11:50					ベビーコース 13:30~14:15		
	4コース	クロール 500M	10:20~11:10		12:30~13:00					20:30~21:10		
	5コース		週替わり4泳法		初めて水泳					フリーコース 19:50~ クロール800M		
スタジオ		K-PoP 10:10~10:55		肩コリ・腰痛改善ヨガ 11:15~12:15		ジャズダンス 13:00~14:00		姿勢美人健康体操 19:30~20:20				

		9:30	10:15	11:30	12:00	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						A・B・Cコース レッスン	選手 準選手コース	フリーコース		
	2コース	フリーコース								マスターズ 20:00~21:00		
	3コース	SAコース レッスン			育成コース 12:00~13:30					AAコース レッスン		
	4コース	11:40~12:20		12:30~13:30			20:00~20:45					
	5コース		月替わり3泳法		Jコース 12:30~13:30					フリーコース 19:15~ 4泳法スイム		
スタジオ		リズムウォーク 10:10~10:40		スンパ 10:45~11:30		ダンスコース 12:00~13:00		空手コース 19:15~20:30				

※人数・代行により利用コースや指導員が変わる場合がございます。

※完全退館時間は21時45分となります。

# 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
リズムウォーク	30分	音楽を使って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。	★	★	○
脂肪燃焼エアロ ファットバーナー	45分	ロー・インパクト中心の脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	★★	○
ホディーバーナー	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。	/	/	✕
機能改善運動	30分	関節の可動域を広げ、付随する筋肉をほぐします。	/	/	✕
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。	/	/	✕
コンディショニングピラティス	45分	中心部の筋肉群を中心にトレーニングをし、バランスの取れた身体を目指します。	/	/	✕
ポールストレッチ	45分	ポールを使った簡単に出来るエクササイズです。日常生活での身体の歪みを矯正していくレッスンです。	/	/	✕
ピラティス	45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ホディーバランスを整えるクラスです。	/	/	✕
姿勢美人 健康体操	50分	体をほぐしたり普段使わない筋肉を使い体のバランスを整えていきます。	★	★	✕

## 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。	★★	★★ ★	○
ハワイアンフラ	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(ズンバゴールド 初心者向け)	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。	★★	★★	○

※ご利用人数により予告無くクラスを変更・制限させて頂く場合がございます。

# プールプログラム

## スイムプログラム

クラス名	内 容	強度	距離
水に慣れましょう 初めて水泳	プールが初めての方にお勧めのクラスです。	★	
初心者	水泳が初めての方にお勧めのクラスです。	★	200m~ 400m
初心者クロール・背泳ぎ	水泳が初めての方にお勧めのクラスです。	★	200m~ 400m
初めて平泳ぎ	初歩的な平泳ぎをメインに練習します。	★★	300m~ 600m
初めてバタフライ	初歩的なバタフライをメインに練習します。	★★	300m~ 500m
フォームスイム	距離よりもきれいに泳ぎたい方へお勧めです。	★★	500m~ 800m
クロール500M	クロールの復習をしながら完成形を目指します。	★★	500m~ 800m
クロール800M	クロールの復習をしながら完成形を目指します。	★★	700m~ 800m
月替わり3泳法	月ごとに種目を変更しクロール以外の3泳法の練習を目指します。	★★	600m~ 800m
週替わり4泳法	1週ごとに種目を変更し4泳法を中心に練習します。	★★★	800m~ 1000m
初中級	泳ぎに慣れてきて距離を練習します。	★★★	800m~ 1000m
4泳法スイム	レッスン時間の中で4泳法を万遍なく練習します。	★★★ ★	900m~ 1100m
クロール1200M	レッスン名が目標距離です。	★★★ ★	1000m~ 1200m
クロール1500M	レッスン名が目標距離です。	★★★ ★	1500m
上級	スイムを中心にハードな練習を行います。	★★★ ★★	2000m 以上
マスターズ	試合出場を目的としたハードな練習を行います。	★★★ ★★	2000m 以上

★4つ以上のレッスンは細かな泳法指導は致しません

## ウォーキング・アクアプログラム(顔を付けないレッスン)

クラス名	時間	内 容	強度
水中ウォーキング	30分	水中で様々な歩き方をすることにより筋力強化を目指します。	★
パワーウォーキング	30分	通常のウォーキングより速く歩いたり部分筋力を向上させるウォーキングを行います。	★★
アクアビクス	30分	水中でのエアロビクスです。音楽に合わせて全身の筋力向上を目指します。	★★

※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。