

# ■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)							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쿠アビクス		ベビースイミング				月替り3泳法		
	4コース	クロール800M	10:40~11:30	11:40~12:20		13:30~14:15				20:30~21:10		
	5コース	9:45~10:30	フォームスイム									
スタジオ		フットパーナー 10:30~11:15 (中家)	ズンパゴールド 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) 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J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	10:00~10:30 水泳教室 まじょう 9:45~	10:40~11:30	週替り4泳法	パワーウォーキング	12:30~13:00				フォームスイム		
	5コース		初めての平泳ぎ	11:40~12:20						19:45 初心者クロール・背泳ぎ		
スタジオ		ハフアンフラ 10:30~11:30 (ゆうゆう)	ロコモ体操 11:50~ 12:20 (高橋)		バレエピラティス 13:00~14:00 (かわさき)		脂肪燃焼エアロ 19:00~19:45 (分銅)	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) 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Jコース	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						13:30~14:15		週替り4泳法	
	5コース		初心者クロール・背	11:40~12:20						19:45			
スタジオ		ホテイパーナー 10:00~10:45 (山本)	ピラティス 11:00~11:45 (坪井)男性	ポールストレッチ 12:00~12:45 (坪井)男性				ピラティス 19:15~20:15 (石井)	ジャズダンス 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)							ジュニアJコース	フリーコース				
	3コース	スイム1500M		AQUA ZUMBA		12:30~13:00				ベビースイミング				
	4コース	クロール800M	10:40~11:30	初めて水泳						13:30~14:15		19:45~		
	5コース	9:45~10:30	週替り4泳法											20:30~21:10
スタジオ		脂肪燃焼エアロ 10:30~11:15 (應矢)	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 (かわさき)				ロコモ体操 19:30~ 20:00 (坪井)	姿勢改善 ストレッチ 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							ジュニアJコース	マスターズ20:00~21:20		
	3コース	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	ジュニアスイ ミング	10:40~11:40	11:45~12:25		12:30~13:30				19:45 初心者クロール・背		
	5コース		クロール800M~ 10:45~11:35									
スタジオ		リズムウォーク 10:20~10:50 (西田)	ズンパ 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 \* 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。