

# ■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)							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	
	3コース			4泳法スイム 10:40~11:30	アクアピクス 11:40~12:20	ハピースイミング 13:30~14:15					月替り4泳法 20:30~21:10	
	4コース	クロール800M 9:45~10:30	フォームスイム600									フリーコース 19:30~
	5コース											
スタジオ			ファットバーナー 10:30~11:15 (中家)			ズンバゴールド 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)							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		
	3コース	10:00~10:30		クロール1500M~ 10:40~11:30	週替り4泳法 11:40~12:20	クロール800 12:30~13:10	ジュニアJコース						初心者クロール・背泳ぎ
	4コース	水に慣れ ましよう									初めての平泳ぎ・バタフライ		
	5コース												
スタジオ			ハワイアンフラ 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)		簡単エアロ 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)							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		
	3コース	10:00~10:30		4泳法スイム 10:40~11:30	11:40~12:20	ハピースイミング 13:30~14:15					20:00~21:00		
	4コース	水中 ウォーキング						初心者クロール・背泳ぎ					19:45
	5コース										週替り4泳法		
スタジオ			ポディー バーナー 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 19:20~20:20 (小北)	ジャズダンス 20:30~21:30 (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)							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			クロール1500M 10:40~11:30	AQUA ZUMBA (アクアズンバ) 11:40~12:20	12:30~13:00 初めて水泳	ハピースイミング 13:30~14:15						20:30~21:10	
	4コース	クロール800 9:45~10:30	週替り4泳法										19:45~	
	5コース										フィンスイム			
スタジオ			簡単エアロ 10:15~11:00 (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)	筋コンディ ショニング 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	ジュニアスイミング		スイム2000M 10:40~11:40	フォームスイム600 11:45~12:25	育成コース 12:30~13:30	ハピースイミング 13:30~14:15						4泳法スイム	
	4コース												月替り4泳法	
	5コース										初心者クロール・背泳ぎ			
スタジオ			簡単ウォーク 10:20~ 10:50 (西田)	ズンバ 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・日曜日はお休みです

\* 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21:45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
かんたんウォーキング	30分	ロー・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。	★	★	○
簡単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。	★★	★★	○
ボディーバーナー	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。	/	/	✕
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。	/	/	✕
ロコモ体操	30分	身体を動かす為に必要な骨・関節・筋肉や神経系の障害を予防・改善するクラスです。	★	★	✕
ポールストレッチ	45分	ポールを使った簡単にできるエクササイズです。日常生活での身体の歪みを強制していくレッスンです。	/	/	✕
ピラティス	45分 60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ボディーバランスを整えるクラスです。	/	/	✕
筋コンディショニング	30分	ご自宅でもできるトレーニングや身体を引き締めた姿勢の改善を目的としたクラスです。	★	★	✕

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コースを変更・制限させていただ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
水になれましょう 初めて水泳	プールが初めての方にオススメのクラスです。	★	
初心者クロール・背泳ぎ	水泳が初めての方にオススメのクラスです。	★	200m～ 400m
クロール・背泳ぎ	クロール・背泳ぎをメインに練習します。	★	300m～ 600m
初めての平泳ぎ・バタフライ	初歩的な平泳ぎ・バタフライをメインに練習します。	★	300m～ 500m
フォームスイム600	距離よりもきれいに泳ぎたい方へオススメです。	★★	500m～ 800m
クロール800	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4泳法	1か月種目を変更し3泳法の復習を目指します。	★★	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
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1500	レッスン名が目標距離です。	★★★★	1300m～ 1500m
クロール1500～	レッスン名が目標距離です。	★★★★	1500m 以上
スイム2000	レッスン名が目標距離です。	★★★★ ★	2000m 以上
マスターズ	試合出場を目的としたハードな練習です。	★★★★ ★	2000m 以上
フィンスイム	フィン(足ひれ)を使用しラクスイムを体験して下さい。	★★★★	1000m～ 1200m
上級	スイムを中心に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(顔を付けないレッスン)

クラス名	時間	内 容	強度	距離
水中ウォーキング	20分 30分	水中で様々な歩き方をする事により筋力強化を目指します。	★	800 m程 度
アクアビクス	40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。	★★	/
AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	40分	ラテン系のダンスステップを中心に曲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