

■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 (2021年5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 11:40~12:10		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		ズンパゴールド 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				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				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							19:45		水中ウォーキング	
	5コース	週替り4泳法										フィンスイム			
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					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			ジュニアコース		時間貸しコース		
	3コース			フリーコース		11:55~13:25					マスターズ20:00~21:20		
	4コース			クロール800M~ 10:40~11:30		月替り3泳法 11:40~12:20			ジュニアコース 12:30~13:45		13:45~14:45		
	5コース								ジュニア		19:45		
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。	★★	★★	○
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。	★	★	✕
コンディショニングピラティス	60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できるエクササイズです。日常の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、身体の内側の筋力を鍛えボディーバランスを整えるクラスです。	/	/	✕
姿勢美人健康体操	60分	体をほぐしたり普段使え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
初めての平泳ぎ	初歩的な平泳ぎをメインに練習します。	★★	300m～ 600m
初めてのバタフライ	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
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
スイム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
水中ウォーキング	15分 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	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