



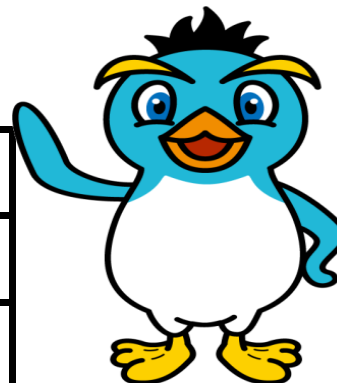
アイランド香芝 プログラムタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	プー ル						
10:00						ジュニア スイミングスクール 10:00～12:30 ※一部コース制限有	
:30	初級① 10:30～11:00	水中ケア 10:15～10:45	水中ケア 10:30～11:00	上級 10:15～11:00	水中ケア 10:15～10:45		
11:00	中級① 11:00～11:45		上級 11:00～11:45	中級② 11:00～11:45			中級① 11:00～11:30
:30	ベビースイミング 11:15～12:00		初級② 11:45～12:15	初級① 11:45～12:15	ベビースイミング 11:15～12:00		初級② 11:30～12:00
12:00	上級 11:45～12:30		中級② 12:15～12:45		上級 12:00～12:45		上級 12:00～12:45
:30					はじめて 12:45～13:15		
13:00	初級② 13:00～13:30				初級・中級プラス 13:15～13:45		
:30			ミットウォーク 13:30～14:00		水中ケア 13:45～14:15		
14:00						ジュニア スイミングスクール 13:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。	
:30	キッズスイミング 14:30～15:30 ※1コース使用	キッズスイミング 14:30～15:30 ※1コース使用	キッズスイミング 14:30～15:30 ※1コース使用	キッズスイミング 14:30～15:30 ※1コース使用	キッズスイミング 14:30～15:30 ※1コース使用		
15:00	ジュニア スイミングスクール 15:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。	ジュニア スイミングスクール 15:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。	ジュニア スイミングスクール 15:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。	ジュニア スイミングスクール 15:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。	ジュニア スイミングスクール 15:30～19:30 プールのご利用は 出来ません。		
:30							
19:30	初級② 19:30～20:00	初級① 19:30～20:00			マスターズ 19:30～20:15	中級プラス 19:30～20:15	
20:00	中級② 20:00～20:30	上級 20:00～20:45	水中ケア 20:00～20:30	パワーウォーク 20:00～20:30	アクアビクス 20:15～21:00		
:30							
21:00							
22:00							

スタジオ
月曜日
めざまし体操 10:15～10:45
火曜日
ZUMBA GOLD 10:30～11:15
ベーシック 14:30～15:15
水曜日
太極拳 10:15～11:00
体改善ストレッチ 14:30～15:15
筋トレ塾 20:00～20:30
木曜日
のびのびストレッチ 10:15～10:45
いきいき体操 13:30～14:00 ※第1・2・4木曜日 ※第3・5木曜日
ベーシック 14:30～15:15
金曜日
ZUMBA 10:30～11:30
土曜日
のびのびストレッチ 11:45～12:30

初級① 奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ
初級② 奇数月:背泳ぎ 偶数月:クロール
中級① 奇数月:平泳ぎ 偶数月:バタフライ
中級② 奇数月:バタフライ 偶数月:平泳ぎ

※プールレッスンを受講される方は、レッスン開始より5分以内に入ってくださいようお願いいたします。(アスレックス、予約制レッスンは適応外です)
※クラス内容・時間・インストラクターは、都合により一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※利用人数の少ないレッスンについては、予告なく閉講させていただく場合もございます。予めご了承ください。



スタジオプログラム		
のびのびストレッチ	初	ストレッチと軽い筋力トレーニングを行って、体のトラブルを未然に防ぐ事を目的とします。
ベーシック	初	初めての方を対象とした、エアロビクスの基礎クラスです。
めざまし体操	初	エアロが初めての方でも、参加できお手軽なエアロや筋トレなどを行います。
いきいき体操	初	エアロが初めての方でも、参加できお手軽なエアロや筋トレなどを行います。
ZUMBA GOLD	初	年齢や体力に関係なく、ラテンの曲に合わせて体を動かします。シニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。
太極拳	初	呼吸を意識しゆっくり動く事で、体の中から整えていきます。全身運動で筋力、体力アップに繋がります。
体改善ストレッチ	初	器具を使用し、ほぐし、伸ばし、引き締めて身体機能の改善効果を高めていきます。肩こりや腰痛の予防改善にも繋がります。
ZUMBA	中	世界のリズムとダンスを融合させた動きで、脂肪燃焼に効果的です。
筋トレ塾	初～上	音楽に合わせて、ダンベルやセラバンド、自重による筋肉づくり、ダイエット、機能改善を目指します。

プールプログラム		
ミットウォーク	初	水の抵抗を利用して、体脂肪の燃焼、筋肉を刺激する事などを目的とします。
水中ケア	初	ウォーキングやトレーニングをする事で腰痛・関節痛などの軽減を目的とします。
はじめて	初	はじめての方対象に、浮き方や呼吸無しのクロールなどを練習します。
初級	初	クロール(息継ぎ)と背泳ぎの基礎を練習します。
パワーウォーク	中	ウォーキングやランニングをしながら脂肪燃焼シェイプアップを目的とします。
アクアビクス	中	水の中でリズムに合わせて、しっかり身体をつかっていきます。
初級・中級プラス	初～中	クロールのドリル練習と平泳ぎの練習です。
中級	中	平泳ぎ・バタフライの基礎とクロール・背泳ぎの応用をします。
中級プラス	中～上	クロール・背泳ぎのドリル練習を中心に25m単位で練習します。
上級	上	泳力の向上・四泳法のレベルアップを目指します。
マスターズ	上	マスターズ大会に向け、泳力・スタート・ターンのスキル(技術)アップを目指します。

※プログラムにつきまして、利用人数の少ないレッスンについては、予告なく閉講させていただく場合もございます。予めご了承ください。