

# スタジオレッスンスタイムスケジュール

2019年2月8日現在  
期間：2019年4月1日～2019年9月30日

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
11:00	ストレッチ 10:30～11:30 岡田	ヨガストレッチ 10:30～11:30 中西	ストレッチ 10:30～11:00 鈴木(優)	太極拳 10:30～11:30 鈴木(孝)	ストレッチ 10:30～11:30 岡田	ストレッチ 10:30～11:30 中西
			レギュラー 11:15～12:00 鈴木(優)			
12:00	ステップ(初級) & コンディショニング 11:45～12:45 村上	レギュラー 11:45～12:45 中西	パワーヨガ 12:15～13:15 中村	ペルヴィスフローダンス 11:45～12:45 SIZUE	マーシャルアーツ 11:45～12:30 岡田	ステップ(初級) 11:45～12:45 中西
13:00					ピラティス 12:45～13:45 伊藤	ローインパクト 13:00～14:00 森田
14:00	ZUMBA 13:00～14:00 富澤	正課授業 13:00～14:30	ラテンエアロ 13:30～14:30 中村	ローインパクト 13:00～14:00 岩田		
				ジャズダンス(初級) 14:15～15:15 風間	ローインパクト 14:00～15:00 斉藤(郁)	未定
15:00	正課授業 14:40～16:10	正課授業 14:40～16:10	フロアエクササイズ 14:45～15:30 森田			
16:00			バレエエクササイズ 15:45～16:45 谷田貝	ヨーガ 15:30～16:45 瀬崎	フラダンス 15:15～16:15 日塔	ジャズダンス(初～初中級) 15:30～16:30 米川(千)
17:00	パワーヨガ 16:30～17:30 鈴木(三)	フラダンス 16:30～17:30 藤井	ヒップホップ(初級) 17:00～17:45 田下	ZUMBA 17:00～18:00 今村	ペルビックストレッチ 16:30～17:30 松永	ビギナー 16:45～17:45 嵯峨
18:00	ステップアップ・フラ 17:50～18:50 ※要、講座申込 (有料15ページ参照)	エンジョイ・フラ 17:45～18:45 ※要、講座申込 (有料15ページ参照)	若さと美容と健康に! Hula(フラ) 18:00～19:00 ※要、講座申込 (有料15ページ参照)		ビギナー 17:45～18:45 森田	
19:00				バレエエクササイズ 18:30～19:45 齋藤(望)		
20:00	ステップ(初中級) 19:15～20:15 村上	パワーヨガ 19:00～19:45 鈴木(三)	ZUMBA 19:15～20:00 田澤			
		CLUB'S ヒップホップ 20:00～21:00 米川(毅)	ペルビックストレッチ & ボール 20:15～21:00 田澤	ピラティス 20:00～20:45 嵯峨		
21:00	ストレッチ 20:30～21:15 村上			ショートビギナー 20:50～21:20 嵯峨		

## スタジオレッスン申込み方法及び注意事項

1. メイカイクラブ会員の方は、申込みの必要はありません。入館料のみで全てのレッスンに参加が可能です。(※ 正課授業及び有料講座を除く)
2. タイムスケジュールは、4月1日からのものです。3月30日以前についてはお問い合わせください。
3. 一般の方の申込みは、随時受付いたします。フロントにて受講申込書に必要事項を記入し、受講料を添えてお申込みください。
  - (1) 申込み各コース ①8回コース 9,000円 ②12回コース 12,800円 ③16回コース 16,200円 ④20回コース 19,100円
  - (2) 各コースの受講期間は、1か月間となります。(例：10月7日受講開始の場合11月6日まで)
  - (3) 未受講分の受講料の返金はいたしませんので、ご了承ください。
  - (4) 受講は、1日1クラスまでとさせていただきます。

### 〈注意事項〉

- ◆妊娠中及び妊娠の可能性のある方の申込みはご遠慮ください。
  - ◆本学が必要と判断した方は、医師による診断書(本学指定用紙)を提出していただきます。
  - ◆健康調査などの審査の結果、受講をお断りすることがございますので、あらかじめご了承ください。
  - ◆一般受講生の方は、ロッカールームのみのご利用となりますので、講座前後30分以内に入退館していただきます。
- なお、許可なく施設を利用したり、時間を超過した場合は以後受講をお断りさせていただく場合がございます。また、その場合の受講料の返金はいたしません。