

スタジオレッスントイムスケジュール

2019年7月24日現在
期間：2019年10月1日～2020年3月31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
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	レギュラー 11:15～12:00 鈴木(優)	ラテンダンス 11:45～12:45 伊藤	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			パワーヨガ 12:15～13:15 中村		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	ラテンダンス 13:30～14:30 中村	ローインパクト 13:00～14:00 岩田		
15:00				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
16:00	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		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	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	ペルビクストレッチ 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)	ZUMBA 17:00～18:00 今村	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			
21:00	ストレッチ 20:30～21:15 村上	CLUB'S ヒップホップ 20:00～21:00 米川(毅)	ペルビクストレッチ &ボール 20:15～21:00 田澤	ピラティス 20:00～20:45 嵯峨		
				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、10月1日からのものです。9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。
4. 未定のレッスンに関しましては内容が決まり次第、館内掲示及びホームページにてお知らせいたします。

〈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きます。また、その場合の受講料の返金はいたしません。