

マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2022年5月10日～2022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 【40名】(入) | ヨガストレッチ★ 10:30～11:30 中西 【40名】(入) | ストレッチ★ 10:30～11:15 鈴木(優) 【40名】(入) | 太極拳★ 10:30～11:15 鈴木(孝) 【40名】(×) | ストレッチ★ 10:30～11:30 岡田 【40名】(入) | ストレッチ★ 10:30～11:30 中西 【40名】(入) |
| 12:00 | ステップ&コンディショニング 11:45～12:30 村上 【40名】(ジ) | エアロビクス 11:45～12:30 中西 【30名】(ジ) | エアロビクス 鈴木(優) 11:30～12:00 【30名】(ジ) CLUB'Sヒップホップ 12:15～13:15 米川(毅) 【30名】(×) | ヒップホップ 11:45～12:30 田下 【30名】(×) | ベルウイス フロードダンス★ 11:45～12:30 SHIZUE 【30名】(ジ) | ステップ 11:45～12:30 中西 【40名】(ル) |
| 13:00 | ZUMBA 13:00～14:00 富澤 【30名】(×) | 正課授業 13:00～14:30 | サルセーション 13:30～14:30 斉藤(郁) 【30名】(×) | エアロビクス 12:45～13:30 岩田 【30名】(ジ) | パワーヨガ★ 12:45～13:45 斉藤(郁) 【40名】(ジ) | エアロビクス 12:45～13:30 森田 【30名】(×) |
| 14:00 | | | | ジャズダンス★ 13:45～14:45 風間 【30名】(×) | エアロビクス 14:00～14:45 斉藤(郁) 【40名】(ジ) | ジャズダンス★ 13:45～14:45 米川(千) 【30名】(×) |
| 15:00 | 正課授業 14:40～16:10 | 正課授業 14:40～16:10 | バレエエクササイズ★ 14:45～15:45 鈴木(ま) 【20名】(ジ) | ヨーガ★ 15:00～15:45 瀬崎 【40名】(×) | フラダンス★ 15:00～16:00 岩瀬 【40名】(ジ) | エアロビクス 15:00～15:45 嵯峨 【30名】(ジ) |
| 16:00 | | | フロアエクササイズ★ 16:00～16:45 森田 【40名】(×) | ZUMBA 16:15～17:15 今村 【30名】(×) | ベルビックスストレッチ★ 16:15～17:15 松永 【40名】(ジ) | ボディメイク 16:00～16:45 岩田 【40名】(×) |
| 17:00 | パワーヨガ★ 16:30～17:30 MACHI 【40名】(ジ) | フラダンス★ 16:30～17:30 藤井 【40名】(ジ) | Let's Beauty Hula 17:00～18:00 カピオレフワ トノイケ ※要、講座申込 | | | |
| 18:00 | | 仲間と作る群舞フラ 17:45～19:00 藤井 ※要、講座申込 | | | エアロビクス 17:30～18:15 森田 【30名】(×) | |
| 19:00 | ステップ 19:00～20:00 村上 【40名】(×) | ヨガ&メディテーション★ 19:15～20:00 MACHI 【40名】(×) | ZUMBA 19:00～19:45 田澤 【30名】(×) | バレエエクササイズ★ 18:15～19:15 齋藤(望) 【20名】(ジ) | | |
| 20:00 | ストレッチ★ 20:15～21:00 村上 【40名】(×) | | ベルビックスストレッチ&ボール★ 20:00～20:45 田澤 【40名】(×) | ピラティス★ 19:30～20:15 嵯峨 【40名】(×) | | |
| 21:00 | | | | エアロビクス 嵯峨 20:30～21:00 【30名】(×) | | |

<整理券の配布場所>

- (入) 開館前にメイカイクラブ入口で配布
- (ジ) 開始30前にトレーニングジム前で配布
- (ル) 開始45分前にカルチャールームで配布
- (×) 整理券を配布しないクラス

- ◆ マスクを必ず着用してご参加ください。(ハンダナ等でも可)
- ◆ 【 】内は定員です。
- ◆ 当面は運動強度をさげ、人数を制限させていただきます。
- ◆ レッスン中は人との間隔を1メートル以上空けて、ご参加ください。
- ◆ マルチスタジオへの飲料の持ち込みは、専用ボトルのみ可能です。(缶、まほうびん等こぼれやすいものはご遠慮ください。)
- ◆ 内容及びインストラクターに変更がある場合は、館内の掲示板及びホームページにてお知らせいたします。
- ◆ ★印に関しましては、シューズがなくてもご参加いただけます。
- ◆ 整理券をお持ちになったままでの退館は、ご遠慮ください。

マルチスタジオプログラム内容のご案内

| 講座名 | 内 容 |
|-----|-----|
|-----|-----|

エアロビクス

| | |
|--------|---|
| エアロビクス | 初心者を対象としたエアロビクスのクラスです。基本的な動きから無理なく進めます。 |
|--------|---|

ステップ

| | |
|--------------------|--|
| ステップ | 基本動作を中心にステップ台の昇降を行っていきます。 |
| ステップ &コンディショニング | 前半はステップ台を使用した動きを中心に、後半はマットや自体重を使ってストレッチや筋力トレーニングなどを行っていくクラスです。 |

ダンス

| | |
|------------------|--|
| ヒップホップ | ヒップホップの曲に合わせて、簡単なステップを楽しみながら踊っていくクラスです。 |
| CLUB'S ヒップホップ | 最新のヒップホップステップをマスターしていくクラスです。 |
| ジャズダンス | ジャズダンスの基礎的な動作を身につけていくクラスです。 |
| フラダンス | ハワイアンミュージックとともに身体を動かして健康的に踊りましょう。年齢や体力に関係なくどなたでも楽しめるクラスです。 |
| ZUMBA | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。 |
| サルセーション | 様々な曲に合わせた振り付けで踊るダンスフィットネスです。音楽と振付をお楽しみください。 |

ストレッチ

| | |
|---------|--------------------------------|
| ストレッチ | スローペースで各部位の筋肉を1つ1つ伸ばしていくクラスです。 |
| ヨガストレッチ | ストレッチにヨガのポーズを取り入れたクラスです。 |

ヨガ

| | |
|-----------------|--|
| ヨーガ | ヨーガの基本的な呼吸法をメインとしたクラスです。 |
| パワーヨガ | 従来のヨガに筋力的なトレーニング要素を取り入れたプログラムです。 |
| ヨガ& メディテーション | ヨガで全身を整え、瞑想により深く心身をリラックスさせる事を目的とするクラスです。 |

その他

| | |
|--------------------|---|
| ピラティス | コア(体幹筋群)に焦点をあて、姿勢やバランスを整えていくエクササイズです。 |
| 太極拳 | 数ある太極拳の中から24式太極拳の基本を中心に習得していくクラスです。 |
| ペルヴィス フローダンス | 音楽に合わせて骨盤を中心に全身を整えていくクラスです。 |
| ペルビックストレッチ | 骨盤周辺の筋肉を動かし、身体の歪みを整えていくクラスです。 |
| ペルビックストレッチ &ポール | ストレッチポールなどを使い、身体の歪みを整えていくクラスです。 |
| バレエエクササイズ | バレエの要素を取り入れ、柔軟性としなやかな動きを身につけていくクラスです。初心者の方もご参加いただけます。 |
| ボディメイク | 身体の歪みを整え、筋力トレーニングを行いながら「理想の身体づくり」を目指すクラスです。 |
| フロアエクササイズ | マットや自体重を使ってストレッチや筋力トレーニングなどを行っていくクラスです。 |

～詳しくは、メイカイクラブスタッフまでお問い合わせください。～