

マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2022年10月1日～2023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 【40名】(ジ)	ヨガストレッチ★ 10:30～11:30 中西 【40名】(ジ)	ストレッチ★ 10:30～11:15 鈴木(優) 【40名】(ジ)	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】(ジ)	ストレッチ★ 10:30～11:30 中西 【40名】(ジ)
12:00	ステップ&コンディショニング 11:45～12:30 村上 【40名】(×)	エアロビクス 11:45～12:30 中西 【40名】(ジ)	エアロビクス 鈴木(優) 11:30～12:00 【40名】(ジ)	ヒップホップ 11:45～12:30 田下 【40名】(×)	ペルウイス フロードダンス 11:45～12:30 SHIZUE 【40名】(×)	ステップ 11:45～12:30 中西 【40名】(ル)
13:00	ZUMBA 13:00～14:00 富澤 【40名】(×)	正課授業 13:00～14:30	CLUB'Sヒップホップ 12:15～13:15 米川(毅) 【40名】(×)	エアロビクス 12:45～13:30 岩田 【40名】(ジ)	パワーヨガ★ 12:45～13:45 斉藤(郁) 【40名】(×)	エアロビクス 12:45～13:30 森田 【40名】(×)
14:00			サルセーション 13:30～14:30 斉藤(郁) 【40名】(×)	ジャズダンス★ 13:45～14:45 風間 【40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) 【40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) 【24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】(×)	エアロビクス 15:00～15:45 嵯峨 【40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 【40名】(×)	ペルビックストレッチ★ 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】(×)	フラダンス★ 16:30～17:30 藤井 【40名】(×)	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 【40名】(×)	
19:00	ステップ 19:00～20:00 村上 【40名】(×)	リラクゼーションヨガ★ 19:15～20:00 MACHI 【40名】(×)	ZUMBA 19:00～19:45 田澤 【40名】(×)	バレエエクササイズ★ 18:15～19:15 石田 【24名】(ジ)		
20:00			ペルビックストレッチ&ボール★ 20:00～20:45 田澤 【40名】(×)	ピラティス★ 19:30～20:15 嵯峨 【40名】(×)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><整理券の配布場所></p> <p>(ジ) 開始30前にトレーニングジム前で配布</p> <p>(ル) 開始45分前にカルチャールームで配布</p> <p>(×) 整理券を配布しないクラス</p> </div>	
21:00	ストレッチ★ 20:15～21:00 村上 【40名】(×)	メディテーション★ MACHI 20:10～20:40 【40名】(×)		エアロビクス 嵯峨 20:30～21:00 【40名】(×)		

- ◆ 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クラスです。
リラクゼーションヨガ	深く長い呼吸を意識しながら、ゆったりと心地の良いポーズを中心に行っていきます。

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。
メディテーション	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。

～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。～