

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

高齢者向け
クラス

シニアヨガ

講座コード 4611-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月22日(金)

| | | | | |
|---------------------|-------------------------|------|------------------------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 中西 郁代 | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 日曜日 14:00～15:00 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 13,200円 |
| 回数・定員 | 11回・10名 | | 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | |
| 開講日 | 10 / 1,15,22 11 / 12,19 | 持ち物 | 一般 | 26,400円 |
| | 12 / 3,10,17 | | | |
| | 2 / 4,18 3 / 4 | | | |
| (予備日 2 / 25 3 / 11) | | | | |

「身体の硬さ」「関節の痛み」などにより、大きな動作ができないという方にお勧めです。道具や椅子を使い、呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かしていくことで、筋肉を温め、緩めていきます。身体の歪みやバランスを修正し、身体機能の向上と運動器機能障害の防止・改善につなげます。

高齢者向け
クラス

ほのぼのフィットネス

講座コード 4212-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月23日(土)

| | | | | |
|----------------------|---------------------------------|------|------------------------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 松崎 克己 | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 火曜日 10:15～11:15 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 10,000円 |
| 回数・定員 | 20回・15名 | | 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | |
| 開講日 | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 | 持ち物 | 一般 | 20,000円 |
| | 12 / 5,12,19 1 / 16,23,30 | | | |
| | 2 / 6,20,27 3 / 6,13,20 | | | |
| (予備日 12 / 26 3 / 27) | | | | |

日頃の運動不足を解消したい、加齢とともに衰える筋力や柔軟性を改善したい、でも何から始めたらいいのかわからない。この講座はそんな方を対象に、**□□モ対策**として、身近にあるボールや自分の体重を使いながら、自分自身を変化させることを目的として行っています。どなたでもご参加いただける講座となっています。
□□モとは・・・
□□モティブシンドロームの略称で運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます(和名:運動器症候群)。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

身体やわらかストレッチ

講座コード 4394-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月26日(火)

| | | | | |
|--------------------|--------------------------------|------|------------------------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 村上 靖和 | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 木曜日 10:30～11:30 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 16,200円 |
| 回数・定員 | 20回・15名 | | 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | |
| 開講日 | 10 / 5,12,19,26 11 / 2,9,16,30 | 持ち物 | 一般 | 32,200円 |
| | 12 / 7,14,21 1 / 11,18,25 | | | |
| | 2 / 1,8,15,22 3 / 1,8 | | | |
| (予備日 3 / 15,22,29) | | | | |

ストレッチングボードやストレッチポールなど、柔軟性向上に役立つ器具を使用してストレッチを行います。また、呼吸のエクササイズ、呼吸を活用したリラクゼーション方法なども取り入れていきます。初めての方や体力に自信のない方でも安心して行える内容ですので、お気軽にご参加ください。

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込・応募について

若さと美容と健康に! Hula

講座コード 4222-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月26日(火)

| | | | | |
|-------|---|------|------------------------------------|---|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 ミエ・ウイラニ・ニットウ | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 木曜日 17:45～18:45 | 受講料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 17,200円 |
| 回数・定員 | 20回・20名 | | 一般 | 34,200円 |
| 開講日 | 10 / 5.12.19.26 11 / 2.9.16.30 | 教材 | プリントを配布いたします。 | |
| | 12 / 7.14 1 / 11.18.25 | | 持ち物 | イブ、ブイリ、ウリウリ…各自でご用意ください。 (オープンカレッジでも購入できます。) ※色・形はお選びいただけません。 ブイリ、ウリウリは到着までに時間がかかります。 筆記用具・タオル・飲み物 |
| | 2 / 1.8.15.22 3 / 1.8.15 (予備日 3 / 22.29) | | | |

ハワイの精神(アロハスピリット)、文化、歴史などハワイ語を交えながら、踊りを通じてポリネシア文化に触れてみませんか。フラの経験がある方、基本ステップができる方を対象とします。

エンジョイ・フラ

講座コード 4612-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月24日(日)

| | | | | |
|-------|---|------|------------------------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 藤井 舞弥 | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 水曜日 17:45～18:45 | 受講料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 19,000円 |
| 回数・定員 | 19回・22名 | | 一般 | 38,000円 |
| 開講日 | 10 / 4.18.25 11 / 1.8.15.22.29 | 持ち物 | パウスカート、筆記用具、タオル、飲み物 | |
| | 12 / 13.20 1 / 10.17.24.31 | | | |
| | 2 / 7.14.21.28 3 / 7 (予備日 3 / 14.28) | | | |

講師のスタジオレッスンに参加されたことがあり、基本のステップを踏める方を対象に、細やかな基本指導で、群舞フラの楽しみ方などを中心に進めていきます。

ステップアップ・フラ

講座コード 4613-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月23日(土)

| | | | | |
|-------|---|------|------------------------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 藤井 舞弥 | 申込方法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜日・時間 | 火曜日 17:50～18:50 | 受講料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 18,000円 |
| 回数・定員 | 18回・15名 | | 一般 | 36,000円 |
| 開講日 | 10 / 3.17.24.31 11 / 7.14.21.28 | 持ち物 | パウスカート、筆記用具、タオル、飲み物 | |
| | 12 / 12.19 1 / 16.23.30 | | | |
| | 2 / 6.20.27 3 / 6.13 (予備日 3 / 20.27) | | | |

すでに群舞フラの基本を習得している方向けのクラスです。毎回新しい課題に意欲的に取り組む方(宿題あり)、協調性のある方を対象といたします。※他の教室に通われている方(メイカイクラブ・スタジオレッスンは除く)はお控えください。また、お申し込みの際、簡単なレベルチェックと受講規約の同意をいただきます。

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

【硬式テニス】 初中級～トーナメント

○ 硬式テニス講座は、2期に分かれております。

第1期：10月～12月 第2期：1月～3月

※ 開始時期によって申込期間が異なりますので、ご注意ください。

初めて受講される方は、事前におためし講座を受講し、レベルを確認の上、お申込みください。
(17ページ参照)

第1期・第2期共通

時間割

| クラス | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|--|---|---|--|---|--|
| 初中級 | 時間 講師名 定員 講座コード【1期・2期】 | | 10:30～12:15 小泉 順一 8名 【4251・4278】 | | 9:00～10:30 東川 広太 6名 【4253・4280】 | 10:45～12:15 大久保 拓也 6名 【4255・4282】 |
| 中級 | | 10:30～12:15 小泉 順一 8名 【4256・4284】 | | 10:30～12:15 大久保 拓也 8名 【4258・4286】 | 9:00～10:30 大久保 拓也 12名 【4259・4287】 | 9:00～10:30 伊藤 重徳 6名 【4261・4289】 |
| | | | | | 13:00～14:30 小泉 順一 6名 【4260・4288】 | |
| 中上級 | 10:30～12:15 小泉 順一 8名 【4211・4291】 | | 12:15～14:00 小泉 順一 8名 【4263・4292】 | | 10:45～12:15 東川 広太 6名 【4264・4293】 | 9:00～10:30 大久保 拓也 12名 【4266・4295】 |
| | | | | | 16:30～18:00 小泉 順一 8名 【4265・4294】 | 13:00～14:30 大久保 拓也 6名 【4267・4296】 |
| 上級 | 15:00～16:45 大久保 拓也 8名 【4209・4297】 | 12:15～14:00 小泉 順一 8名 【4497・4435】 | | | 10:45～12:15 大久保 拓也 12名 【4269・4299】 | 10:45～12:15 小泉 順一 12名 【4271・4301】 |
| | | | | | 14:45～16:15 小泉 順一 8名 【4270・4300】 | |
| トーナメント | | | | | 13:00～14:30 東川 広太 8名 【4272・4303】 | 13:00～14:30 小泉 順一 12名 【4273・4304】 |

※申込み状況により定員を変更する場合がございます。

【レッスン時間】 初中級～トーナメント 90分 < 平日（昼）レッスン 105分（レッスン90分+フリーコート15分） / 土日 90分（レッスンのみ）>

【講座内容】

| レ ベ ル | 講座内容 |
|--------|---|
| 初 級 | テニスを始めたい方、経験の浅い方を対象に、コーチとラリーができることを目指します。（17ページ参照） |
| 初 中 級 | コーチとボレー対ストロークがつながる方を対象に、各ショットの安定と雁行陣の動き方を練習します。 |
| 中 級 | アプローチからボレー対ストロークができる方を対象に、平行陣のポジションや動き方を練習します。 |
| 中 上 級 | 平行陣でのポジションや動き方を理解した方を対象に、ボレー・スマッシュのコースへのコントロールを練習します。 |
| 上 級 | サービス&ボレーの流れができる方を対象に、球種の使い分けや緩急でのコントロールを目指します。 |
| トーナメント | 大会に積極的に参加している方を対象に、球種の使い分けや緩急でのコントロールを目指します。 |

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込・応募について

【硬式テニス】 初中級～トーナメント

【第1期 日程表・申込について】

| 曜日 | 回数 | 受講料 | 日程 |
|----|----|----------------------|--|
| 火 | 8回 | 12,000円 (24,000円) | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 (予備日 12 / 5,12,19) |
| 水 | | | 10 / 11,18,25 11 / 1,8,15,22,29 (予備日 12 / 6,13,20) |
| 木 | | | 10 / 5,12,19,26 11 / 2,9,16,30 (予備日 12 / 7,14,21) |
| 金 | | | 10 / 6,13,20,27 11 / 10,17,24 12 / 1 (予備日 12 / 8,15,22) |
| 土 | | | 10 / 7,14,21,28 11 / 4,11,18,25 (予備日 12 / 2,9,16) |
| 日 | | | 10 / 1,15,22,29 11 / 5,12,19,26 (予備日 12 / 3,10,17) |

※ 記載されている受講料欄の上段は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、下段の（ ）内は一般の受講料となります。

| | |
|--------|-------------------------------|
| 申込方法 | 継続・新規（先着順）（詳細は30ページをご確認ください。） |
| 継続申込期間 | 2017年8月23日（水）～9月7日（木） |
| 新規申込期間 | 2017年9月17日（日）～各講座開始8開館日前まで |

【第2期 日程表・申込について】

| 曜日 | 回数 | 受講料 | 日程 |
|----|----|----------------------|--|
| 火 | 8回 | 12,000円 (24,000円) | 1 / 16,23,30 2 / 6,20,27 3 / 6,13 (予備日 3 / 20,27) |
| 水 | | | 1 / 10,17,24,31 2 / 7,14,21,28 (予備日 3 / 7,14,28) |
| 木 | | | 1 / 11,18,25 2 / 1,8,15,22 3 / 1 (予備日 3 / 8,15,22) |
| 金 | | | 1 / 12,19,26 2 / 2,9,16,23 3 / 2 (予備日 3 / 9,16,23) |
| 土 | | | 1 / 6,20,27 2 / 3,10,17,24 3 / 3 (予備日 3 / 10,17,24) |
| 日 | | | 1 / 7,21,28 2 / 4,11,18,25 3 / 4 (予備日 3 / 11,18,25) |

※ 記載されている受講料欄の上段は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、下段の（ ）内は一般の受講料となります。

| | |
|--------|-------------------------------|
| 申込方法 | 継続・新規（先着順）（詳細は30ページをご確認ください。） |
| 継続申込期間 | 2017年11月24日（金）～12月7日（木） |
| 新規申込期間 | 2017年12月9日（土）～各講座開始8開館日前まで |

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

【硬式テニス】初級クラス

第1期・第2期共通

時間割

| クラス | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 初級 | 時間 講師名 定員 講座コード 1期【A日程・B日程】 2期【A日程・B日程】 | | | 12:15～13:15 大久保 拓也 6名 【4602・4624】 【4603・4625】 | 18:15～19:15 小泉 順一 6名 【4511・4518】 【4474・4519】 | 14:45～15:45 小泉 順一 6名 【4250・4520】 【4276・4521】 |

【第1期 日程表・申込について】

| 曜日 | 回数 | 受講料 | A日程 | B日程 |
|----|----|--------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 金 | 4回 | 4,000円 (8,000円) | 10 / 6,13,20,27 (予備日 11 / 10) | 11 / 17,24 12 / 1,8 (予備日 12 / 15) |
| 土 | | | 10 / 7,14,21,28 (予備日 11 / 4) | 11 / 11,18,25 12 / 2 (予備日 12 / 9) |
| 日 | | | 10 / 1,15,22,29 (予備日 11 / 5) | 11 / 12,19,26 12 / 3 (予備日 12 / 10) |

※ 記載されている受講料欄の上段は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、下段の（ ）内は一般の受講料となります。

申込方法 先着順でのお申込みとなります。受講料をそえてフロントにてお申し込みください。

新規申込期間 2017年9月17日(日)～各講座開始8開館日前まで

【第2期 日程表・申込について】

| 曜日 | 回数 | 受講料 | A日程 | B日程 |
|----|----|--------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 金 | 4回 | 4,000円 (8,000円) | 1 / 12,19,26 2 / 2 (予備日 2 / 9) | 2 / 16,23 3 / 2,9 (予備日 3 / 16) |
| 土 | | | 1 / 6,20,27 2 / 3 (予備日 2 / 10) | 2 / 17,24 3 / 3,10 (予備日 3 / 17) |
| 日 | | | 1 / 7,21,28 2 / 4 (予備日 2 / 11) | 2 / 18,25 3 / 4,11 (予備日 3 / 18) |

※ 記載されている受講料欄の上段は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、下段の（ ）内は一般の受講料となります。

申込方法 先着順でのお申込みとなります。受講料をそえてフロントにてお申し込みください。

新規申込期間 2017年12月9日(土)～各講座開始8開館日前まで

おためし講座受付中!

テニスラケット無料で貸出いたします。
※ 運動できる服装、専用シューズはご用意ください。

会員 500円/回 一般 1,000円/回

※ 過去2年以内にテニス講座(おためし講座含む)を受講されたことのある方はご遠慮ください。

こんな方にオススメ!

講座は初めてで不安な方。クラスの雰囲気やレベルを確認したい方。実際の講座に入って体験できます。

さらに!!

半年以内にテニス講座へお申込みされた方には、おためし講座受講料分を値引きさせていただきます。

【硬式テニス】大会情報

テニス大会情報

テニス大会 MEIKAI 杯

日程：2017年10月9日（月・祝）男子シングルスA・B
11月3日（金・祝）ミックスダブルスA・B

時間：9:00～17:00

参加費：MCTR登録者 2,000円～2,500円/名
MCTR未登録者 2,250円～2,750円/名
一般 2,500円～3,000円/名

【申込期間】

シングルス：2017年9月9日（土）～10月1日（日）
ミックスダブルス：2017年9月30日（土）～10月22日（日）

※ 詳細はお問い合わせください。

MCTR (メイカイクラブテニスランキング)

会員の方を対象にメイカイクラブ主催のテニス大会の参加者に成績ポイントをつけ、ランキングを発表します。

【特典①】

テニス大会の参加費が割引となります。

【特典②】

年間ランキングの上位者を表彰します。

年間ランキング上位3名

シニアランキング上位2名

特別賞1名

| 開催月 | 大会名 | 種目 |
|-------------|---|--------------------------------------|
| 10月 | MEIKAI 杯 | 男子シングルスA・B |
| 11月 | MEIKAI 杯 | ミックスダブルスA・B |
| 2018年 3月 | マスターストーナメント ※ 明海大学主催のテニス大会Aクラスでベスト4以上の成績を残した方のみ参加可能です。 | 男子ダブルス 女子ダブルス |
| 4月 | MEIKAI 杯 | 男子ダブルスA・B 女子ダブルスA・B |
| 毎月 | 月例テニス大会 ※ 毎月2回開催します。詳しくは館内ポスターまたはスタッフまでお問い合わせください。 | 男・女ダブルス・ミックスダブルス 男・混合シングルス・親睦ダブルス |

※ テニス大会は16歳以上の方が対象（一般可）となります。

※ 各種目の対象レベルにつきましては、フロントでご確認ください。

※ 種目等は予定となっております。告知なく変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。詳細が決まり次第、ポスター・ホームページにてお知らせいたします。

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

【アクアエクササイズ】

～ アクアエクササイズとは ～

水の浮力を利用したエクササイズで、膝や腰等に優しく、より多くのエネルギーを消費します。脂肪を燃焼させ、引き締まった理想的な体型が作りやすくなります。水が苦手、泳げないという方でも水中に立って行う運動ですので、安心して音楽に合わせて楽しむことができます。

アクアエクササイズ 1

講座コード 4440-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月23日(土)

| | | | | |
|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 富澤 宏幸 | 申 込 方 法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜 日・時 間 | 火曜日 11:15～12:15 | | | |
| 回 数・定 員 | 21回・40名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 10,500円 |
| 開 講 日 | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 | | 一 般 | 21,000円 |
| | 12 / 5,12,19,26 1 / 16,23,30 | | | |
| | 2 / 6,20,27 3 / 6,13,20 | | | |
| | (予備日 3 / 27) | | | |

アクアエクササイズ 2

講座コード 4441-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月26日(火)

| | | | | |
|---------|-----------------------------------|---------|------------------------------------|---------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 青山 なほ子 | 申 込 方 法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜 日・時 間 | 木曜日 10:30～11:30 | | | |
| 回 数・定 員 | 21回・40名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 10,500円 |
| 開 講 日 | 10 / 5,12,19,26 11 / 2,9,16,30 | | 一 般 | 21,000円 |
| | 12 / 7,14,21 1 / 11,18,25 | | | |
| | 2 / 1,8,15,22 3 / 1,8,15 | | | |
| | (予備日 3 / 22,29) | | | |

アクアエクササイズ 3

講座コード 4442-0172

新規申込期間 2017年9月17日(日)～9月26日(火)

| | | | | |
|---------|-----------------------------------|---------|------------------------------------|---------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 力武 順子 | 申 込 方 法 | 継続・新規(先着順) (詳しくは30ページをご確認ください。) | |
| 曜 日・時 間 | 木曜日 12:00～13:00 | | | |
| 回 数・定 員 | 21回・40名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 10,500円 |
| 開 講 日 | 10 / 5,12,19,26 11 / 2,9,16,30 | | 一 般 | 21,000円 |
| | 12 / 7,14,21 1 / 11,18,25 | | | |
| | 2 / 1,8,15,22 3 / 1,8,15 | | | |
| | (予備日 3 / 22,29) | | | |

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込・応募について

【アクアエクササイズ】

アクアエクササイズ・アクアコア講座 回数チケット

アクアエクササイズ・アクアコアで開講が確定したクラスについて定員に空きがあれば、どこのクラスでも受講出来ます。講座に毎週参加出来ない方や他のクラスも受講してみたいという方はぜひ回数チケットをご利用ください。

※すでに講座を申込みされた方でも回数チケットをご購入いただけます。

※開講時、定員に達しているクラスに関しましては、回数チケットはご利用いただけません。

販売期間及び有効期限

| 講座名 | 販売期間 | 有効期限 | 予約受付開始日 |
|------------------------------|-----------------|----------------|----------------|
| アクアエクササイズ講座 | 2017年9月23日(土)～ | 2018年3月29日(木) | 2017年10月3日(火)～ |
| 第1期短期アクアコア (2017年10月～12月) | 2017年9月27日(水)～ | 2017年12月22日(金) | 2017年10月6日(金)～ |
| 第2期短期アクアコア (2018年1月～3月) | 2017年12月26日(火)～ | 2018年3月30日(金) | 2018年1月12日(金)～ |

※有効期限には予備日も含まれています。

料金・コース

アクアエクササイズ講座

- ★ 1回コース： 750円 (1,500円)
- ★ 5回コース： 3,500円 (7,000円)
- ★ 10回コース： 6,500円 (13,000円)

アクアコア講座

- ★ 1回コース： 850円 (1,700円)
- ★ 3回コース： 2,400円 (4,800円)

予約方法

- ・事前に回数チケットを購入し、フロントにてご予約ください。(電話予約不可)
- ・当日でも、定員に空きがあれば受講いただけます。
- ・止むを得ず講座が休講となる場合がございますので、日程をご確認の上ご予約ください。

回数チケット購入後の返品について

回数チケット購入日から7開館日以内で、未使用の場合に限り、全額返金させていただきます。
なお、回数チケットが未使用であっても予約を取られている場合は返金の対象外となりますので、あらかじめご了承ください。

予約の変更・キャンセル及び当日の欠席について

予約の変更・キャンセルはできません。

予約を変更、キャンセル及び当日欠席された場合は、予約分の回数チケットは回収させていただきます。

その他

- ・回数チケットはご購入いただいた方のみ利用可能です。(譲渡不可・切り離し無効)
- ・先着順受付終了後、受講生が開講人数に満たなかった場合は、講座を中止する場合がございます。
- ・回数チケットは各期ごとに販売いたします。期間内に利用出来なかった場合は無効となりますので、あらかじめご了承ください。
- ・本学が必要と判断した方には医師による診断書を提出していただきます。
なお、健康調査等の結果、受講をお断りさせていただく場合がございます。
- ・会員の方がメイカイクラブを退会された場合は、残りのチケット枚数分から、一般料金との差額分をいただきます。
なお、受講を継続されない場合の返金はいたしません。
また、一般の方がメイカイクラブに入会された場合は、残りのチケット枚数分から、会員料金との差額分を返金いたします。

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

【水泳】

時間割

| クラス | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------|---|---|--|---|
| 初 中 級 | 時間 講師名 定員【講座コード】 | 14:30～15:40 佐藤 和幸 15名【4224-0172】 | | 13:00～14:10 佐藤 和幸 15名【4217-0172】 |
| 中 級 | | 13:00～14:10 佐藤 和幸 15名【4226-0172】 | 13:20～14:30 山口 大輔 15名【4219-0172】 | |
| 中 上 級 | 14:40～15:50 間柴 彩友美 20名【4395-0172】 | | | 14:30～15:40 山口 大輔 20名【4227-0172】 |
| 上 級 | | 14:30～15:40 山口 大輔 20名【4225-0172】 | | 13:00～14:10 山口 大輔 20名【4396-0172】 |
| マスターズ水泳 Light | | 16:00～17:25 間柴 彩友美 20名【4213-0172】 | | |
| マスターズ水泳 | | 19:20～20:45 間柴 彩友美 週1回水 10名【4214-0172】 週2回 10名【4215-0172】 | | 19:20～20:45 間柴 彩友美 週1回金 10名【4248-0172】 週2回 10名【4215-0172】 |

日程表

| | |
|---------------|--|
| 新規申込期間 | 2017年9月17日(日)～各講座開始8開館日前まで ※ 初めて受講される方は、事前におためし講座を受講し、レベルの認定を受けてからの申込みとなります。 |
| 申込方法 | 継続・新規(先着順)(詳細は30ページをご確認ください。) |

【水泳】

| 曜日 | 回数 | 受講料 | 日程 | | |
|----|-----|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| 火 | 19回 | 11,400円 (22,800円) | 10 / 3,17,24,31 1 / 16,23,30 | 11 / 7,14,21,28 2 / 6,20,27 | 12 / 5,12 3 / 6,13,20 (予備日 12 / 19 3 / 27) |
| 水 | 20回 | 12,000円 (24,000円) | 10 / 4,11,18,25 1 / 10,17,24,31 | 11 / 8,15,22,29 2 / 7,14,21,28 | 12 / 6,13 3 / 7,14 (予備日 12 / 20 3 / 28) |
| 木 | | | 10 / 5,12,19,26 1 / 11,18,25 | 11 / 2,9,16,30 2 / 1,8,15,22 | 12 / 7,14 3 / 1,8,15 (予備日 3 / 22,29) |
| 金 | | | 10 / 6,13,20,27 1 / 12,19,26 | 11 / 10,17,24 2 / 2,9,16,23 | 12 / 1,8,15 3 / 2,9,16 (予備日 3 / 23,30) |

【マスターズ水泳Light・マスターズ水泳】

| | |
|---------------|---|
| 新規申込期間 | Light・週1回水・週2回 2017年9月17日(日)～9月24日(日) 週1回金 9月27日(水) |
| 申込方法 | 継続・新規(先着順)(詳細は30ページをご確認ください。) |

| 曜日 | 回数 | 受講料 | 日程 | | |
|------------------|----------|----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|
| マスターズ水泳 Light | 水 | 14,700円 (29,400円) | 10 / 4,11,18,25 1 / 10,17,24,31 | 11 / 1,8,15,22,29 2 / 7,14,21,28 | 12 / 6,13 3 / 7,14 (予備日 12 / 20 3 / 28) |
| マスターズ水泳 | 週1回 水 | 17,000円 (32,000円) | 10 / 6,13,20,27 1 / 12,19,26 | 11 / 10,17,24 2 / 2,9,16,23 | 12 / 1,8,15,22 3 / 2,9,16 (予備日 3 / 23,30) |
| | 週1回 金 | | 週1回水・金の日程をご確認ください。 | | |
| | 週2回 | 34,000円 (64,000円) | 週1回水・金の日程をご確認ください。 | | |

※ 記載されている受講料欄の上段は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカクラブ会員の受講料、下段の()内は一般の受講料です。

【水泳】

| レベル | 講座内容 | |
|------------------|--|---|
| 初 中 級 | クロール、背泳ぎを 25 m以上泳げる方が対象。クロール、背泳ぎの更なる泳力、泳法向上と平泳ぎのキック動作、初歩的なコンビネーションを練習します。 | |
| 中 級 | クロール、背泳ぎを 50 m以上泳げ、平泳ぎのキック動作を学んだ方が対象。クロール、背泳ぎ、平泳ぎの総合的な泳力、泳法向上と平泳ぎの 50 m完泳を目指します。 | |
| 中 上 級 | クロール、背泳ぎ、平泳ぎを 50 m以上泳げる方が対象。クロール、背泳ぎ、平泳ぎの泳力、泳法向上とバタフライのキック動作、初歩的なコンビネーションの練習をします。 | |
| 上 級 | クロール、背泳ぎ、平泳ぎを 50 m以上泳げ、バタフライのキック動作を学んだ方が対象。4 種類の総合的な泳力、泳法向上とバタフライの 50 m完泳を目指します。 | |
| マスターズ水泳 Light | 4 泳法（各種目 50 m以上）を泳げる方が対象。技術の向上、泳力アップ及び競技を目指す講座です。マスターズ水泳講座より易しい内容です。 ～レベルの目安～ 4 種目 50 m完泳。100 m個人メドレーを 2 分 10 秒ほどで泳げる方。 ※レベルチェックでは主に技術面を重視します。 | |
| マスターズ水泳 | 4 泳法（各種目 50 m以上）を泳げる方が対象。技術の向上、泳力アップ及び競技を目指す講座です。 ～レベルの目安～ 4 種目 50 m完泳。100 m個人メドレーを 2 分 00 秒ほどで泳げる方。 | |
| | 週 1 回水 | 水曜日を主体に受講される方の講座です。水曜日を欠席された場合に次の金曜へ振替えて受講ができます。（全 21 回）※ 振替ができるのは、次の金曜日が開講される場合のみです。 |
| | 週 1 回金 | 金曜日を主体に受講される方の講座です。金曜日を欠席された場合に次の水曜へ振替えて受講ができます。（全 21 回）※ 振替ができるのは、次の水曜日が開講される場合のみです。 |
| | 週 2 回 | 水・金曜日の週2回で受講する方の講座です。（全 42 回） |

～マスターズ水泳週 1 回水・金を受講される方へ～

振替が行えるのは、主体とされる曜日の次の曜日のみです。主体とされる曜日の次の曜日が祝日や休講（講師の都合などにより）にあたる場合、振替は行えません。また、振替が行えなかった分の返金はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

※ 全く泳げない方や初めて水泳を習う方は、短期水泳の初心者クラス(23・24 ページ)の受講をお勧めします。

水泳講座（マスターズ・短期含む） おためし講座受付中！

会員 **500円** /回 一般 **1,000円** /回

※ 過去2年以内に水泳講座（おためし講座を含む）を受講したことがある方はご遠慮ください。レベルアップの認定を受けた方で上のクラスを体験してみたい方は、お申込みいただけます。

こんな方にオススメ!

講座は初めてで不安な方。クラスの雰囲気やレベルを確認したい方。実際の講座に入って体験できます。

さらに!!

半年以内に水泳講座へお申込みされた方には、おためし講座の受講料分を値引きさせていただきます。（すでに水泳講座を受講されている方は、値引き対象外とさせていただきます。）

初めて受講される方

初めて受講される方は、事前におためし講座を受講し、レベルを確認の上、お申込みください。日程などのご都合により、おためし講座が受けられない方はお問い合わせください。おためし講座は、メイカイクラブ フロントまたはお電話で受付しております。

お電話でもご予約いただけます。TEL. 047-355-5115

お気軽にお問い合わせください。

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

【短期水泳・短期アクアコア】

オープンカレッジフロントにてご応募ください。

応募方法
第1期・第2期共通

- ①専用応募用紙に必要事項をご記入いただきます。
- ②本学学生証・職員身分証明書・職員家族会員証・メイカイクラブ会員証をご提示ください。お持ちでない方は、一般として受付いたします。
- ③ご応募はお一人様1クラスとなります。
- ④抽選後、空きのあるクラスには複数お申込みいただけます。

第1期 応募期間

2017年8月23日(水)～9月7日(木) 21:15まで

※ 現在、中上級以上の講座を受講されている方は、9月17日(日)以降に空いているクラスへお申込みください。

第1期 抽選結果発表

2017年9月9日(土)

館内掲示・ホームページにてご確認ください。

TEL・メール等でのお問い合わせには
お答えいたしておりません。

**第1期当選者の
入金期間**

2017年9月9日(土)～9月15日(金) 21:15まで

- 期限までにご入金がない場合はキャンセルとみなしますので、あらかじめご了承ください。
- 本学学生証・職員証・職員家族会員証・メイカイクラブ会員証をご提示ください。ご提示のない場合は一般料金となります。

| 第1期 | | 開講日 | 内容 |
|---|--|---|--|
| 【講座コード】 4190-0172 火曜日 13:15～14:20 | 平泳ぎ(初級) クロール(初中級) 間柴 彩友美 10回 10名 7,000円(14,000円) | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 12 / 5,12 (予備日: 12 / 19) | これから平泳ぎを始めたい方、習い始めて間もない方を対象とします。クロールは、呼吸法、推進力アップを目標とし、25mを良い姿勢で泳げるように練習します。 ～レベルの目安～ クロールで25mくらい泳げる方 |
| 【講座コード】 4373-0172 水曜日 13:00～14:05 | クロール・背泳ぎ (初心者～初級) 山口 大輔 10回 10名 7,000円(14,000円) | 10 / 4,11,18,25 11 / 8,15,22,29 12 / 6,13 (予備日: 12 / 20) | プールに入ったことのない方や泳ぎに自信のない方を対象とします。水に慣れることから始め、クロール・背泳ぎの練習へと発展させていきます。 |
| 【講座コード】 4199-0172 土曜日 14:55～16:00 | バタフライ(初級) 平泳ぎ(中級) 間柴 彩友美 9回 10名 6,300円(12,600円) | 10 / 7,14,21,28 11 / 4,11,18 12 / 2,9 (予備日: 12 / 16) | これからバタフライを始めたい方、習い始めて間もない方を対象とします。平泳ぎは、50m以上泳げるように泳法レベルの向上を目指します。 ～レベルの目安～ クロールで50m、平泳ぎで25m以上泳げる方 |

| 第1期 | | 開講日 | 内容 |
|---|--|---|---|
| 【講座コード】 4188-0172 金曜日 10:15～10:45 | アクアコア1 (初中級～) 足立 麻紀 10回 8名 7,500円(15,000円) | 10 / 6,13,20,27 11 / 10,17,24 12 / 1,8,15 (予備日: 12 / 22) | ダイビングプール(水深5m)で行いますので、ある程度泳げる方を対象とします。水中で様々な動作を行うことで、体幹部(コア)を強化します。同時にジョギング・ウォーキングなどを行うことで脂肪燃焼、ストレッチ効果を目的とした運動を行います。お腹を中心にシェイプアップしたい方、体力や運動能力をアップしたい方、一味違うアクアレッスンを体験したい方にお勧めです。 ※ 腰痛・変形性股関節症の方、初めての方は講師にご相談ください。 |
| 【講座コード】 4375-0172 金曜日 10:55～11:25 | アクアコア2 (中級～) 足立 麻紀 10回 8名 7,500円(15,000円) | | |

※ 記載されている受講料欄の左側は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、右側の()内は一般の受講料です。

【短期水泳・短期アクアコア】

| | | |
|------------------------------|--|------------------------------------|
| 受講までの流れ 第1期・第2期共通 | オープンカレッジフロントにてご応募ください。 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ●落選された方はキャンセル待ちとして登録されます。繰り上がり申込みが可能となり次第ご連絡いたします。 ●繰り上がり申込みが可能となった際に、他のクラスをキャンセルする場合は、期間によりキャンセル料が発生いたします。(キャンセルについては29ページをご確認ください。) ●定員に空きのあるクラスへは、新規としてお申込みいただけます。詳細は30ページをご確認ください。 | |
| 第2期 応募期間 | 2017年11月24日(金)～12月7日(木) 21:15まで <small>※現在、中上級以上の講座を受講されている方は、12月17日(日)以降に空いているクラスへお申込みください。</small> | |
| 第2期 抽選結果発表 | 2017年12月9日(土) 館内掲示・ホームページにてご確認ください。 | TEL・メール等での問い合わせには お答えいたしておりません。 |
| 第2期当選者の 入金期間 | 2017年12月9日(土)～12月15日(金) 21:15まで <ul style="list-style-type: none"> ●期限までにご入金がない場合はキャンセルとみなしますので、あらかじめご了承ください。 ●本学学生証・職員身分証明書・職員家族会員証・メイカイクラブ会員証をご提示ください。ご提示のない場合は一般料金となります。 | |

| 第2期 | 開講日 | 内容 |
|---|---|---|
| 【講座コード】 4192-0172 火曜日 13:15～14:20 | 平泳ぎ(初中級) クロール(中級) 間柴 彩友美 9回 10名 6,300円(12,600円) | 1 / 16,23,30 2 / 6,20,27 3 / 6,13,20 (予備日: 3 / 27) 平泳ぎの基本を習得した方を対象とします。キック・ストロークのタイミングを練習し、25m完泳を目指します。クロールは50m泳げるように体力強化、泳法レベルの向上を目指します。 ～レベルの目安～ クロールで25m以上泳げる方 |
| 【講座コード】 4374-0172 水曜日 13:00～14:05 | クロール・背泳ぎ(初心者～初級) 山口 大輔 10回 10名 7,000円(14,000円) | 1 / 10,17,24,31 2 / 7,14,21,28 3 / 7,14 (予備日: 3 / 28) プールに入ったことのない方や泳ぎに自信のない方を対象とします。水に慣れることから始め、クロール・背泳ぎの練習へと発展させていきます。 |
| 【講座コード】 4195-0172 土曜日 14:55～16:00 | 4種目レベルアップ 間柴 彩友美 11回 10名 7,700円(15,400円) | 1 / 13,20,27 2 / 3,10,17,24 3 / 3,10,17,24 (予備日: 3 / 31) 各種目25m以上泳げる方を対象とします。種目ごとの特徴を理解し、共通する部分の技術習得を目指します。 ～レベルの目安～ 各種目25m以上泳げる方。 ※中上級以上の講座を受講している方も応募可。 |

| 第2期 | 開講日 | 内容 |
|---|---|---|
| 【講座コード】 4189-0172 金曜日 10:15～10:45 | アクアコア1(初中級～) 足立 麻紀 11回 8名 8,250円(16,500円) | 1 / 12,19,26 2 / 2,9,16,23 3 / 2,9,16,23 (予備日: 3 / 30) ダイビングプール(水深5m)で行いますので、ある程度泳げる方を対象とします。水中で様々な動作を行うことで、体幹部(コア)を強化します。同時にジョギング・ウォーキングなどを行うことで脂肪燃焼、ストレッチ効果を目的とした運動を行います。お腹を中心にシェイプアップしたい方、体力や運動能力をアップしたい方、一味違うアクアレッスンを体験したい方にお勧めです。 ※腰痛・変形性股関節症の方、初めての方は講師にご相談ください。 |
| 【講座コード】 4377-0172 金曜日 10:55～11:25 | アクアコア2(中級～) 足立 麻紀 11回 8名 8,250円(16,500円) | (予備日: 3 / 30) ダイビングプール(水深5m)で行いますので、ある程度泳げる方を対象とします。水中で様々な動作を行うことで、体幹部(コア)を強化します。同時にジョギング・ウォーキングなどを行うことで脂肪燃焼、ストレッチ効果を目的とした運動を行います。お腹を中心にシェイプアップしたい方、体力や運動能力をアップしたい方、一味違うアクアレッスンを体験したい方にお勧めです。 ※腰痛・変形性股関節症の方、初めての方は講師にご相談ください。 |

※ 記載されている受講料欄の左側は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、右側の()内は一般の受講料です。

※ 申込期間以降に講座の受講を希望される方は、お問い合わせください。

パーソナルスイムレッスン 火曜日 1

講座コード 4427-0172

申込期間 各開講4週間前の同曜日～各開講8開館日前 ※10/3分の申込受付は、9/17からとなります。

| | | | | | |
|---------|---|---------|---------------------------------|-----------|-----------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 山口 大輔 | 申 込 方 法 | 新規（先着順） （詳しくは30ページをご確認ください。） | | |
| 曜 日・時 間 | 火曜日 14:30～15:00 | | | | |
| 回 数・定 員 | 1回・各1～2名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 各 3,000 円 | |
| 開 講 日 | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 | | 一般 | | 各 4,500 円 |
| | 12 / 5,12 1 / 16,23,30 | | | | |
| | 2 / 6,20,27 3 / 6,13,20 (予備日 12 / 19 3 / 27) | | | | |

パーソナルスイムレッスン 火曜日 2

講座コード 4494-0172

申込期間 各開講4週間前の同曜日～各開講8開館日前 ※10/3分の申込受付は、9/17からとなります。

| | | | | | |
|---------|---|---------|---------------------------------|-----------|-----------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 山口 大輔 | 申 込 方 法 | 新規（先着順） （詳しくは30ページをご確認ください。） | | |
| 曜 日・時 間 | 火曜日 19:00～19:30 | | | | |
| 回 数・定 員 | 1回・各1～2名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 各 3,000 円 | |
| 開 講 日 | 10 / 3,17,24,31 11 / 7,14,21,28 | | 一般 | | 各 4,500 円 |
| | 12 / 5,12 1 / 16,23,30 | | | | |
| | 2 / 6,20,27 3 / 6,13,20 (予備日 12 / 19 3 / 27) | | | | |

パーソナルスイムレッスン 木曜日

講座コード 4495-0172

申込期間 各開講4週間前の同曜日～各開講8開館日前 ※10/5,12分の申込受付は、9/17からとなります。

| | | | | | |
|---------|---|---------|---------------------------------|-----------|-----------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 佐藤 和幸 | 申 込 方 法 | 新規（先着順） （詳しくは30ページをご確認ください。） | | |
| 曜 日・時 間 | 木曜日 14:00～14:30 | | | | |
| 回 数・定 員 | 1回・各1～2名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 各 3,000 円 | |
| 開 講 日 | 10 / 5,12,19,26 11 / 2,9,16,30 | | 一般 | | 各 4,500 円 |
| | 12 / 7,14 1 / 11,18,25 | | | | |
| | 2 / 1,8,15,22 3 / 1,8,15,22 (予備日 12 / 21 3 / 29) | | | | |

パーソナルスイムレッスン 土曜日

講座コード 4496-0172

申込期間 各開講4週間前の同曜日～各開講8開館日前 ※10/7,14分の申込受付は、9/17からとなります。

| | | | | | |
|---------|---|---------|---------------------------------|-----------|-----------|
| 講 師 | 本学オープンカレッジ講師 間柴 彩友美 | 申 込 方 法 | 新規（先着順） （詳しくは30ページをご確認ください。） | | |
| 曜 日・時 間 | 土曜日 14:15～14:45 | | | | |
| 回 数・定 員 | 1回・各1～2名 | 受 講 料 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 各 3,000 円 | |
| 開 講 日 | 10 / 7,14,21,28 11 / 4,11,18 | | 一般 | | 各 4,500 円 |
| | 12 / 2,9 1 / 13,20,27 | | | | |
| | 2 / 3,10,17,24 3 / 3,10,17,24 (予備日 12 / 16 3 / 31) | | | | |

水泳の個人レッスンを行います。初心者から上級者まで、個々の要望に合わせて指導を行います。マンツーマンレッスンですので、苦手箇所の克服などにお役立てください。

なお、ご家族・ご友人であれば1枠2名まで受講可能です。詳細につきましては、お問い合わせください。

【オプション】

・ご希望の方は、ビデオ撮影もを行います。会員：500円/1回1人 一般：1,000円/1回1人

※ 希望者にはDVDでお渡しいたします。

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込・応募について

スタジオレッスントイムスケジュール

2017年8月1日現在
期間：2017年10月1日～2018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) | ビューティウオーク 10:30～11:30 CHIKA | 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) | 太極拳 11:45～12:45 太田 | 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 | ラテンエアロ 13:30～14:30 中村 | ローインパクト 13:00～14:00 岩田 | | |
| 15:00 | | | バレトン 14:45～15:30 谷田貝 | 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) | ボディコンディショニング 14:15～15:15 高橋(尚) |
| 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 15:45～16:30 森田 | 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) 16:45～17:30 田下 | | 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14ページ参照) | エンジョイ・フラ 17:45～18:45 ※要、講座申込 (有料14ページ参照) | 若さと美容と健康に! Hula(フラ) 17:45～18:45 ※要、講座申込 (有料14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) | ローインパクト 19:00～20:00 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) | ペルビックストレッチ 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。

〈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。

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込・応募について

申込期間 随時受付しております。

体験ダイビング

講座コード 4228-0170

| | | | | |
|------------|--------------------|-------------|-----------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | |
| 開講日 | 通年講座 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 3,000 円 |
| 回数 | 1 回 | | 職員家族会員・メカイクラブ会員 | 4,500 円 |
| 時間 | 2 時間 | | 一般 | 4,500 円 |
| 定員 | 8 名 | | | |

ダイビングのすばらしさ、楽しさを知る講座です。実際にタンクを背負って5mのダイビングプールに潜り、水圧、水中での呼吸、無重力に近い体験をします。



練習ダイビング

講座コード 4230-0170

| | | | | |
|------------|--------------------|-------------|-----------------------|---------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | |
| 開講日 | 通年講座 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 4,500 円 |
| 回数 | 1 回 | | 職員家族会員・メカイクラブ会員 | 7,500 円 |
| 時間 | 2 時間 | | 一般 | 7,500 円 |
| 定員 | 8 名 | | | |

Cカードは持っているが、あまり潜っていない、ツアーに参加したいが長い間潜っていない、という方に器材の取り扱い、潜る感覚を思いだしていただく講座です。

オープンウォーターダイバー (OWD)

講座コード 4201-0170

| | | | | |
|------------|---------------------------------------|-------------|-----------------------|--|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | |
| 開講日 | 通年講座 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 30,000 円 |
| 回数 | 学科・プール講習 2 時間×6 回 海洋実習 2 DIVE×2 日間 | | 職員家族会員・メカイクラブ会員 | 39,000 円 |
| 定員 | 8 名 | | 一般 | 39,000 円 |
| | | | | 海洋実習 35,000 円～、補講 1 コマ (2 時間) 4,000 円 レンタル器材 6,000 円 (フルレンタル) |

ダイビング入門講座です。安全に楽しく潜るためのルール、テクニックを学びます。学内において学科、プール講習を行い、海洋実習は千葉、伊豆周辺の海で行います。PADIオープンウォーターダイバーコースのCカード取得講座。

アドバンスオープンウォーターダイバー (AOW)

講座コード 4197-0170

| | | | | |
|-------------|-----------------------|------------|-----------------|-------------------------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 55,000 円 |
| 開講日 | 通年講座 | | 職員家族会員・メカイクラブ会員 | 58,000 円 |
| 回数 | 海洋実習 5 DIVE (2 日間) | | 一般 | 58,000 円 |
| 定員 | 8 名 | | | レンタル器材 6,000 円 (フルレンタル) |
| 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | | | |

海洋にてテーマの異なった5種類のダイビングを通して遊び方のコツをマスターします。PADI以外のカードをお持ちの方はご相談ください。AOWのCカード取得講座。



※開講日時に関しましては、オープンカレッジ内にあるダイビングスケジュール表(9月下旬頃配布予定)をご確認ください。

申込期間 随時受付しております。

ツアーコース

講座コード 4205-0170

| | | | | | |
|------|-----------------------|-----|------------------------|-------------------------------|----------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 受講料 | 日帰り | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 23,000円～ |
| 開講日 | 通年講座 | | 一般 | | 26,000円～ |
| 回数 | 日帰り・宿泊 | 受講料 | 宿泊 | 本学学生・本学職員 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 35,000円～ |
| 定員 | 8名 | | 一般 | | 41,000円～ |
| 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | | レンタル器材 6,000円 (フルレンタル) | | |

Cカード取得者以上を対象に千葉や伊豆の近場から沖縄等の様々なダイビングスポットを紹介し、経験を積み、技術を向上させ、楽しみ方を学ぶコースです。日帰り、宿泊ツアーがございます。



海洋体験ダイビング

講座コード 4221-0170

| | | | | | |
|-----|--------------------|------|-----------------------|-----------|----------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | | |
| 開講日 | 通年講座 | | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 25,000円～ |
| 回数 | 1 DIVE / 1 日間 | 受講料 | 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 28,000円～ | |
| 定員 | 4名 | | 一般 | | 28,000円～ |

海やダイビングのすばらしさ、楽しさを知る講座です。Cカードを取得していない方が対象となります。実際に海に潜り、水圧、水中での呼吸、無重力に近い体験をします。生き物や自然と実際に触れ合える講座です。



スノーケリング

講座コード 4203-0170

| | | | | | |
|-----|--------------------|------|-----------------------|-----------|-------|
| 講師 | 本学オープンカレッジ講師 大本 秀樹 | 申込方法 | 申込書は別途フロントにて用意しております。 | | |
| 開講日 | 通年講座 | | 受講料 | 本学学生・本学職員 | 入館料のみ |
| 回数 | 1 時間 | 受講料 | 職員家族会員・メイカイクラブ会員 | 1,500円 | |
| 定員 | 10名 | | 一般 | | |

お手軽、気軽なダイビングです。スクーバ器材を使わず、誰にでも簡単に水中世界を見ることができます。フィンを使うことで抵抗が増し、脚力の向上にも役立ちます。どなたでもご参加いただけます。



※開講日時に関しましては、オープンカレッジ内にあるダイビングスケジュール表(9月下旬頃配布予定)をご確認ください。