

※ 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。

## フラダンス

### NEW Let's Beauty Hula

講座コード 4601-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月29日(火)

講 師	本学オープンカレッジ講師 カピオレワトノイケ	申 込 方 法	継続・新規(先着順) (詳しくは26ページをご確認ください。)	
曜 日 ・ 時 間	木曜日 17:00～18:00	受 講 料	本学学生・本学職員 職員家族会員・メイククラブ会員	20,200 円
回 数 ・ 定 員	20回・20名		一般	40,200 円
開 講 日	4 / 7,14,21,28    5 / 12,19,26	教 材	プリントを配布いたします。	
	6 / 2,9,16,23    7 / 7,14,21,28		持 ち 物	動きやすい服装、筆記用具、タオル、 飲み物
	8 / 4,25            9 / 1,8,15 (予備日 9 / 22,29)			

いつまでも若さと健康を保つために、基礎から美しいフラを学びましょう。  
プリントを使用し、曲の説明等もいたします。歌詞を理解すれば、更に心を込めて踊る事ができます。初めての方も経験者の方も参加可能です。

### 仲間と作る群舞フラ

講座コード 4613-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月27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26ページをご確認ください。)	
曜 日 ・ 時 間	水曜日 17:45～19:00	受 講 料	本学学生・本学職員 職員家族会員・メイククラブ会員	23,100 円
回 数 ・ 定 員	21回・20名		一般	46,200 円
開 講 日	4 / 6,13,20,27    5 / 11,18,25	教 材	プリントを配布いたします。	
	6 / 1,8,15,22,29    7 / 6,13,20,27		持 ち 物	パウスカート、筆記用具、タオル、飲み物
	8 / 3,24,31        9 / 7,14 (予備日 9 / 21,28)			

異なる環境や立場に存する人々が、同じ目標に向かい、互いに助け合い譲り合いながら、群舞フラを学んでいきます。常に仲間の呼吸を感じながら作り出すフラは感謝と至福のひとときです。  
\*講師のスタジオレッスンにてベーシックを学んだ方を対象といたします。

※定員に空きがあるクラスはご見学いただけます。(無料)

※ 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

## ほのぼのフィットネス1

講座コード 4212-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月26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26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 職員家族会員・メイカイクラブ会員	10,000円
回数・定員	20回・10名		一般	20,000円
開講日	4 / 5.12.19.26 5 / 10.17.24.31	持ち物	タオル、飲み物、 運動しやすい服装、シューズ(外履き)	
	6 / 7.14.21.28 7 / 5.12.26			
	8 / 2.9.23.30 9 / 6 (予備日 9 / 13.27)			

「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」そんな方を対象とした、どなたでもご参加いただける講座です。  
**ココモ対策**としても有効で、自宅でもできる簡単な運動から始めます。  
**ココモとは**・・・ココモティブシンドローム(和名:運動器症候群)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。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

高齢者向け  
クラス

## ほのぼのフィットネス2

講座コード 4243-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月26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26ページをご確認ください。)	
曜日・時間	火曜日 11:45～12:45	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	10,000円
回数・定員	20回・10名		一般	20,000円
開講日	4 / 5.12.19.26 5 / 10.17.24.31	持ち物	タオル、飲み物、 運動しやすい服装、シューズ(外履き)	
	6 / 7.14.21.28 7 / 5.12.26			
	8 / 2.9.23.30 9 / 6 (予備日 9 / 13.27)			

「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」そんな方を対象とした、どなたでもご参加いただける講座です。  
**ココモ対策**としても有効で、自宅でもできる簡単な運動から始めます。  
**ココモとは**・・・ココモティブシンドローム(和名:運動器症候群)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。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

高齢者向け  
クラス

## シニアヨガ

講座コード 4611-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月25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26ページをご確認ください。)	
曜日・時間	日曜日 13:00～14:00	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	24,000円
回数・定員	20回・10名		一般	48,000円
開講日	4 / 3.10.17.24 5 / 1.8.15.22	持ち物	タオル、飲み物、運動しやすい服装	
	6 / 5.12.19 7 / 3.10.17.24			
	8 / 7.14.21.28 9 / 4 (予備日 6 / 26 9 / 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。

※定員に空きがあるクラスはご見学いただけます。(無料)

※ 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。

## 身体やわらかストレッチ

講座コード 4394-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月29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26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 職員家族会員・メカイクラブ会員	17,010円
回数・定員	21回・12名		一般	33,810円
開講日	4 / 7,14,21,28    5 / 12,19,26	持ち物	タオル、飲み物、運動しやすい服装	
	6 / 2,9,16,23,30    7 / 7,14,21,28			
	8 / 4,25    9 / 1,8,15 (予備日 9 / 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、身体のほぐしを目的として、グリッドフォームローラーを使用した筋膜リリースも取り入れています。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。

## ゼロからの筋トレ1

講座コード 4665-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月26日(土)

講師	本学オープンカレッジ講師 村上 靖和	申込方法	新規(先着順) (詳しくは26ページをご確認ください。)	
曜日・時間	火曜日 13:30～14:30	受講料	本学学生・本学職員 職員家族会員・メカイクラブ会員	16,200円
回数・定員	20回・12名		一般	32,200円
開講日	4 / 5,12,19,26    5 / 10,17,24,31	持ち物	タオル、飲み物、運動しやすい服装、 シューズ(外履き)	
	6 / 7,14,21,28    7 / 5,12,26			
	8 / 2,9,23,30    9 / 6 (予備日 9 / 13,27)			

筋トレ初心者やシニア世代にもおすすめの講座です。主に自体重を使ったトレーニングを行います。個々に合わせたプログラムを作成し、自宅でも継続できるよう指導いたします。コロナ禍で体力が低下したと感じる方や、運動不足を解消したい方は是非ご参加ください。

## ゼロからの筋トレ2

講座コード 4666-0221

新規申込期間 2022年3月13日(日)～3月24日(木)

講師	本学オープンカレッジ講師 村上 靖和	申込方法	新規(先着順) (詳しくは26ページをご確認ください。)	
曜日・時間	土曜日 14:00～15:00	受講料	本学学生・本学職員 職員家族会員・メカイクラブ会員	16,200円
回数・定員	20回・12名		一般	32,200円
開講日	4 / 2,9,16,23    5 / 7,14,21,28	持ち物	タオル、飲み物、運動しやすい服装、 シューズ(外履き)	
	6 / 4,11,18,25    7 / 2,9,23,30			
	8 / 6,20,27    9 / 3 (予備日 9 / 10,17,24)			

筋トレ初心者やシニア世代にもおすすめの講座です。主に自体重を使ったトレーニングを行います。個々に合わせたプログラムを作成し、自宅でも継続できるよう指導いたします。コロナ禍で体力が低下したと感じる方や、運動不足を解消したい方は是非ご参加ください。

※定員に空きがあるクラスはご見学いただけます。(無料)

# スクーバダイビング

## オープンウォーターダイバー (OWD)

講座コード 4201-0220

**受講料** 会員 30,000 円、一般 39,000 円

海洋実習費 35,000 円～ / 器材レンタル代 6,000 円～※ 内容についてはスタッフにご確認ください。

定員 8名

時間 平日 11:30～19:00、日・祝日 10:30～18:00

### 【受講の流れ】

OWD ① 学科2h / プール4h / 休憩1.5h

OWD ② 学科2h / プール4h / 休憩1.5h

OWD ③ 補講 (1回2時間 4,000 円)

海洋実習 2DIVEX2日間 (1泊2日)

### OWDキャンペーン

**先着30名様にもれなく**  
ダイビングマスク(定価12,000円)を  
**プレゼント!!**



## その他のプログラム

講座名 (講座コード)	受講料		時間	開催場所
	会員	一般		
スノーケリング (4203-0220)	入館料	1,500 円	16:00～17:00	メイカイクラブ スイミングプール
体験ダイビング (4228-0220)	3,000 円	4,500 円	14:30～16:30/18:30～20:30	
練習ダイビング★ (4230-0220)	4,500 円	7,500 円	15:30～17:30 (日・祝)	
海洋体験ダイビング (4221-0220)	25,000 円～	28,000 円～		伊豆・千葉周辺
日帰りツアー★ (4205-0220)	23,000 円～	26,000 円～		
宿泊ツアー★ (4205-0220)	35,000 円～	41,000 円～		
アドヴァンスド オープンウォーター(AOW)★ (4197-0220)	55,000 円	58,000 円		

※ AOWはカラー写真 (3cm×4cm) が1枚必要です。

※ ★印はCカード取得者が対象

## 注意事項

1. 受講開始日から7開館日前 (ツアー・AOWは10開館日前) までに受講料をそえてお申込みください。
2. 未成年者は保護者の同意書 (本クラブ所定の用紙) が必要です。
3. 45 才以上の方及び該当する病歴のある方は、診断書を提出していただく場合がございます。
4. 受講生が一定の人数に満たない場合は、講座を中止することがございます。その場合は講座開始7開館日前に決定いたします。
5. 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 (3月下旬頃配布予定) をご確認ください。

## アクアエクササイズ

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。

曜日	時間	担当	定員
火曜日	11:45 ~ 12:30	富澤 宏幸	40名
木曜日	11:30 ~ 12:15	力武 順子	40名

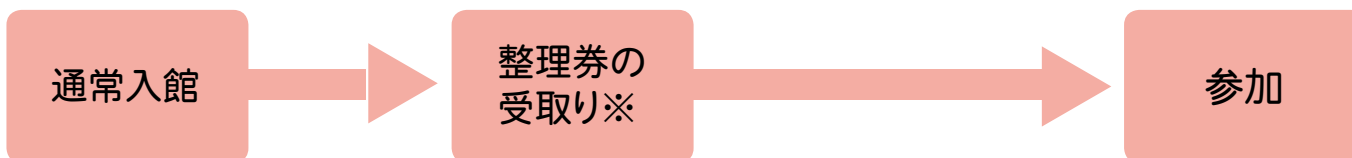
※ レッスンの変更等につきましては、ホームページ・館内掲示にてお知らせいたします。  
 ※ 感染症対策のため、レッスン中もマスクの着用をお勧めしております。



### 参加方法

#### ●会員の方●

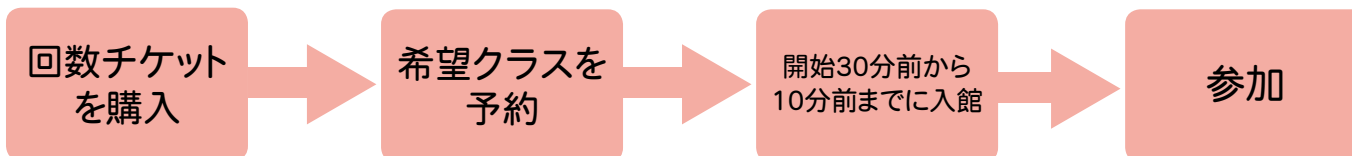
**2022年4月からメイカクラブ会員の方は、どなたでもご参加いただけるようになります。**



※ レッスン開始30分前からトレーニングジム前で配布いたします。

#### ●一般の方●

フロントにて回数チケットを購入してご参加ください。



### 回数チケット

1回券	5回券	10回券
1,500円	7,000円	13,000円

- ・ 3月24日（木）から販売いたします。
  - ・ 回数チケットの有効期限は、2022年4月～2023年3月末までとなります。
  - ・ 購入者のみご利用いただけます。（譲渡不可・切り離し無効）
  - ・ 予約後の変更・キャンセルはできません。
  - ・ 当日欠席の際は、予約分の回数チケットは回収させていただきます。
  - ・ 購入日から7開館日以内で未使用の場合に限り、キャンセル（全額返金）可能です。
  - ・ 本学が必要と判断した方は、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。

※ 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

### 申込方法 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。

- ①専用応募用紙に必要事項をご記入いただきます。ご応募はお一人様1クラスになります。
- 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申込期限後、応募者数が定員を超えたクラスは、抽選を行います。
- ④当選された方は、入金期間内にご入金ください。
- ⑤抽選後、空きのあるクラスは2次募集(先着順)を行います。2次募集は、複数お申込みいただけます。

### 第1期

曜日・時間	クラス	開講日	内容
【講座コード】 4190-0221 火曜日 14:00～15:10	クロール・背泳ぎ (初心者～初級) 山口 大輔 10回 10名 7,500円 (15,000円)	4 / 5,12,19,26 5 / 10,17,24,31 6 / 7,14 (予備日: 6 / 21)	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】 4199-0221 土曜日 12:40～13:50	バタフライ(初級) 平泳ぎ(中級) 間柴 彩友美 10回 10名 7,500円 (15,000円)	4 / 2,9,23,30 5 / 7,14,21 6 / 4,11,18 (予備日: 6 / 25)	これからバタフライを始めたい方、もう一度基本から習いたい方を対象とします。平泳ぎの基本を習った方を対象とし、全身を使って伸びのある泳ぎ作りをし、50m完泳を目指します。 ～レベル～ クロールで25m以上、平泳ぎで25m泳げる方
<b>申込期間</b>	2022年2月18日(金)～3月3日(木) 業務取扱終了時間まで ※現在、中上級以上の講座を受講されている方は、2次募集の3月13日(日)以降に空いているクラスへお申込みください。		
<b>抽選結果発表</b>	2022年3月5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。		
<b>当選者の入金期間</b>	2022年3月5日(土)～3月11日(金) 業務取扱終了時間まで ●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。		
<b>2次募集</b>	2022年3月13日(日)～各講座開始8開館日前まで		

### 第2期

曜日・時間	クラス	開講日	内容
【講座コード】 4192-0221 火曜日 14:00～15:10	クロール・背泳ぎ (初心者～初級) 山口 大輔 9回 10名 6,750円 (13,500円)	7 / 5,12,26 8 / 2,9,23,30 9 / 6,13 (予備日: 9 / 27)	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】 4195-0221 土曜日 12:40～13:50	クロール(ロング) 背泳ぎ(中級) 間柴 彩友美 10回 10名 7,500円 (15,000円)	7 / 2,9,16,23,30 8 / 6,27 9 / 3,10,17 (予備日: 9 / 24)	クロールで長距離にチャレンジしたいけど途中で疲れて諦めてしまう方、長く泳ぐポイントを練習し、200m以上完泳を目指します。背泳ぎは、脱力を1番に考えて50m以上スムーズに完泳を目標とします。～レベル～ クロール50m以上、背泳ぎ25m泳げる方 ※中上級以上の講座を受講している方も申込み可。
<b>申込期間</b>	2022年5月20日(金)～6月2日(木) 業務取扱終了時間まで		
<b>抽選結果発表</b>	2022年6月4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。		
<b>当選者の入金期間</b>	2022年6月4日(土)～6月10日(金) 業務取扱終了時間まで ●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。		
<b>2次募集</b>	2022年6月12日(日)～各講座開始8開館日前まで		

※ 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。

# 水泳

## 時間割

クラス	火	水	木	金
初 中 級	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                     時間 講師名 定員【講座コード】                 </div>	13:40～14:50 佐藤 和幸 15名【4224-0221】		14:40～15:50 佐藤 和幸 15名【4217-0221】
中 級		12:30～13:40 佐藤 和幸 15名【4226-0221】	13:20～14:30 山口 大輔 15名【4219-0221】	
中 上 級	15:10～16:20 山口 大輔 20名【4395-0221】			13:30～14:40 山口 大輔 20名【4227-0221】
上 級		14:50～16:00 山口 大輔 20名【4225-0221】		12:20～13:30 山口 大輔 20名【4396-0221】
マスターズ水泳 Light		16:00～17:25 間柴 彩友美 20名【4213-0221】		
マスターズ水泳		19:20～20:45 間柴 彩友美 週1回水 10名【4214-0221】 週2回 5名【4215-0221】		19:20～20:45 間柴 彩友美 週1回金 10名【4248-0221】 週2回 5名【4215-0221】

## 日程表

### 【初中級～上級】

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

### 【マスターズ水泳Light・マスターズ水泳】

曜日	回数	受講料	日程		
マスターズ水泳 Light	水	14,700円 (29,400円)	4 / 6,13,20,27	5 / 11,18,25	6 / 1,8,15,22,29
	週1回水	17,000円 (32,000円)	7 / 6,13,20,27	8 / 3,24,31	9 / 7,14
	週1回金		(予備日 9 / 21,28)	4 / 1,8,15,22	5 / 6,13,20,27
マスターズ水泳	週1回金	34,000円 (64,000円)	7 / 1,8,15,22,29	8 / 5,26	9 / 2,9
	週2回		42回	(予備日 9 / 16,30)	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。

※ 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

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。
	<b>週 1 回水</b> 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。
	<b>週 1 回金</b> 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。
<b>週 2 回</b> 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（18 ページ）の受講をお勧めします。

## 申込みについて

**継続申込期間** 2022 年 2 月 18 日（金）～ 3 月 3 日（木）

**新規申込期間** 2022 年 3 月 13 日（日）～各講座開始 8 開館日前まで

※ 初めて受講される方は、事前にレベルの認定を受けてからのお申込みとなります。

## レベルの認定について

水泳講座（短期除く）を初めて受講される方は、以下のおためし講座か個別のレベルチェック（無料）にてレベルの認定を受けてから講座にお申し込みください。

※個別のレベルチェックを希望される方は、オープンカレッジフロントか電話にてお問合せください。

### おためし講座

実際のクラス（マスターズ・短期含む）に参加し、レベルや雰囲気を経験することができます。

<b>申込方法</b>	メイカクラブフロントまたはお電話にてお申し込みください。
<b>受講料</b>	会員 500 円 / 回 一般 1,000 円 / 回 ※ 半年以内に水泳講座（短期水泳除く）にお申込みされた場合、おためし講座受講料分を値引きさせていただきます。（既に受講されている方は対象外とさせていただきます。）
<b>受講条件</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定員に空きのあるクラス（マスターズ・短期含む）にお申込みいただけます。</li> <li>・お申込みは、お 1 人様 1 回限りとなります。</li> <li>・講座の最終 2 回は、ご参加いただけません。</li> <li>・過去 2 年以内に水泳講座を受講された方は、お申込みいただけません。ただし、水泳講座でレベルアップ認定を受けた方は、お申込み可能です。</li> </ul>



## 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：4月～6月 第2期：7月～9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、レベルの認定を受けてからのお申込みとなります。(22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	12:15～14:00 小泉 順一 6名 【4208・4277】	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 高比良 美加 6名 【4253・4280】	10:45～12:15 大久保 拓也 6名 【4255・4282】
中級	12:15～14:00 高比良 美加 8名 【4210・4283】	10:30～12:15 高比良 美加 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 高比良 美加 8名 【4211・4291】		12:15～14:00 小泉 順一 8名 【4263・4292】	10:30～12:15 高比良 美加 6名 【4506・4508】	10:45～12:15 高比良 美加 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 6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		12:15～14:00 高比良 美加 6名 【4505・4507】			13:00～14:30 大久保 拓也 12名 【4272・4303】	13:00～14:30 小泉 順一 12名 【4273・4304】

【時間】

平日（昼）レッスン 90分 + フリーコート 15分 / 土日レッスン 90分のみ

※申込み状況により定員を変更する場合がございます。

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。(23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

申込みについて

※ 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】

### 第1期 日程表・申込みについて

曜日	回数	受講料	日程
火	9回	13,500円 (27,000円)	4 / 5.12.19.26 5 / 10.17.24.31 6 / 7 (予備日 6 / 14.21.28)
水			4 / 6.13.20.27 5 / 11.18.25 6 / 1.8 (予備日 6 / 15.22.29)
木			4 / 7.14.21.28 5 / 12.19.26 6 / 2.9 (予備日 6 / 16.23.30)
金			4 / 1.8.15.22 5 / 6.13.20.27 6 / 3 (予備日 6 / 10.17.24)
土			4 / 9.16.23.30 5 / 7.14.21.28 6 / 4 (予備日 6 / 11.18.25)
日			4 / 10.17.24 5 / 1.8.15.22.29 6 / 5 (予備日 6 / 12.19.26)

※ 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)(詳しくは26ページをご確認ください。)
継続申込期間	2022年2月18日(金)～3月3日(木) 業務取扱終了時間まで
新規申込期間	2022年3月13日(日)～各講座開始8開館日前まで

### 第2期 日程表・申込みについて

曜日	回数	受講料	日程
火	8回	12,000円 (24,000円)	7 / 5.12.26 8 / 2.9.23.30 9 / 6 (予備日 9 / 13.27)
水	9回	13,500円 (27,000円)	7 / 6.13.20.27 8 / 3.10.24.31 9 / 7 (予備日 9 / 14.21.28)
木			7 / 7.14.21.28 8 / 4.11.25 9 / 1.8 (予備日 9 / 15.22.29)
金			7 / 1.8.15.22.29 8 / 5.12.26 9 / 2 (予備日 9 / 9.16.30)
土			7 / 2.9.16.23.30 8 / 6.20.27 9 / 3 (予備日 9 / 10.17.24)
日			7 / 3.10.17.24.31 8 / 7.21.28 9 / 4 (予備日 9 / 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)
継続申込期間	2022年5月29日(金)～6月2日(木) 業務取扱終了時間まで
新規申込期間	2022年6月4日(土)～各講座開始8開館日前まで

### おためし講座(レベル認定)について

実際のクラス(初級～トーナメント)に参加し、レベルや雰囲気を経験することができます。  
 初中級以上のテニス講座を初めて受講される方は、以下のおためし講座を受講し、レベルの認定を受けてから講座にお申込みください。(ご都合が合わない方は、ご相談ください。)

申込方法	メイカイクラブフロントまたはお電話にてお申込みください。
受講料	会員 500円/回 一般 1,000円/回 ※半年以内にテニス講座にお申込みされた場合、おためし講座受講料分を値引きさせていただきます。
受講条件	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定員に空きのあるクラスにお申込みいただけます。</li> <li>・お申込みは、お1人様1回限りとなります。</li> <li>・過去2年以内にテニス講座を受講された方は、お申込みいただけません。</li> <li>・運動できる服装、専用シューズは各自でご用意ください。</li> </ul> おためし講座に限り、ラケットは無料でお貸出しいたします。

教育・教養

実務・ビジネス

生活・趣味

健康・スポーツ

申込みについて

※ 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】

### 第1期・第2期共通

### 時間割

クラス	火	水	木	金	土	日
初級	10:30～11:30 小泉 順一 6名 【4207・4516】 【4274・4517】		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】			14:45～15:45 小泉 順一 6名 【4250・4520】 【4276・4521】

### 第1期 日程表・申込みについて

曜日	回数	受講料	A 日程	B 日程
火	4回	4,000円 (8,000円)	4 / 5,12,19,26 (予備日 5 / 10)	5 / 17,24,31 6 / 7 (予備日 6 / 14)
日			4 / 10,17,24 5 / 1 (予備日 5 / 8)	5 / 15,22,29 6 / 5 (予備日 6 / 12)

※ 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** 新規(先着順)(詳しくは26ページをご確認ください。)

**新規申込期間** 2022年3月13日(日)～各講座開始8開館日前まで

### 第2期 日程表・申込みについて

曜日	回数	受講料	A 日程	B 日程
火	4回	4,000円 (8,000円)	7 / 5,12,26 8 / 2 (予備日 8 / 9)	8 / 23,30 9 / 6,13 (予備日 9 / 27)
日			7 / 3,10,17,24 (予備日 7 / 31)	8 / 21,28 9 / 4,11 (予備日 9 / 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** 新規(先着順)

**新規申込期間** 2022年6月4日(土)～各講座開始8開館日前まで

## 硬式テニス【プライベートレッスン】

要望に合わせて個別レッスンを行います。

<b>受講時間</b>	15:00～16:00 (30分・60分)				
<b>回数・定員</b>	1回・1～6名				
<b>受講料</b>	会員 3,000円～ 一般 4,500円～ ※受講時間、受講者数により異なります。				
<b>申込方法</b>	各受講日(4/1～4/8は除く)の4週間前からお申込みいただけます。 メイカイクラブフロントにて受講料を添えてお申込みください。				
<b>開講日</b>	火	小泉 順一	4 / 5(※),12,19,26 7 / 5,12,26	5 / 10,17,24,31 8 / 2,9,23,30	6 / 7,14,21 9 / 6,13
	水	小泉 順一	4 / 6(※),13,20,27 7 / 6,13,20,27	5 / 11,18,25 8 / 3,10,24,31	6 / 1,8,15,22 9 / 7,14,21
	金	大久保 拓也	4 / 1(※),8(※),15,22 7 / 1,8,15,22,29	5 / 6,13,20,27 8 / 5,12,26	6 / 3,10,17 9 / 2,9,16
(※)は、3/13(日)からの申込受付となります。					

※ 講師の都合により、休講とする場合がございますので、フロントにお問い合わせください。

# スタジオレッスンスケジュール

2022年2月3日現在  
期間：2022年4月1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 (30名)	ヨガストレッチ 10:30～11:30 中西 (30名)	ストレッチ 10:30～11:15 鈴木(優) (30名)	太極拳 10:30～11:15 鈴木(孝) (30名)	ストレッチ 10:30～11:30 岡田 (30名)	ストレッチ 10:30～11:30 中西 (30名)
	ステップ& コンディショニング 11:45～12:30 村上 (30名)	エアロビクス 11:45～12:30 中西 (30名)	エアロビクス 11:30～12:00 鈴木(優) (30名)	ヒップホップ 11:45～12:30 田下 (30名)	ベルヴィスフローダンス 11:45～12:30 SHIZUE (30名)	ステップ 11:45～12:30 中西 (30名)
13:00	ZUMBA 13:00～14:00 富澤 (30名)	正課授業 13:00～14:30	CLUB'Sヒップホップ 12:15～13:15 米川(毅) (30名)	エアロビクス 12:45～13:30 岩田 (30名)	パワーヨガ 12:45～13:45 斉藤(郁) (30名)	エアロビクス 12:45～13:30 森田 (30名)
			サルセッション 13:30～14:30 斉藤(郁) (30名)	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) (30名)	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)	ヨーガ 15:00～15:45 瀬崎 (30名)	フラダンス 15:00～16:00 未定 (30名)	エアロビクス 15:00～15:45 嵯峨 (30名)
			フロアエクササイズ 16:00～16:45 森田 (30名)	ZUMBA 16:15～17:15 今村 (30名)	ペルビックストレッチ 16:15～17:15 松永 (30名)	ボディメイク 16:00～16:45 岩田 (30名)
17:00	パワーヨガ 16:30～17:30 MICH (30名)	フラダンス 16:30～17:30 藤井 (30名)	Let's Beauty Hula 17:00～18:00 ※要、講座申込 (有料 13ページ参照)		エアロビクス 17:30～18:15 森田 (30名)	
		仲間と作る群舞フラ 17:45～19:00 ※要、講座申込 (有料 13ページ参照)		バレエエクササイズ 18:15～19:15 齋藤(望) (20名)		
19:00	ステップ 19:00～20:00 村上 (30名)	ヨガ& メディテーション 19:15～20:00 MICH (30名)	ZUMBA 19:00～19:45 田澤 (30名)	ピラティス 19:30～20:15 嵯峨 (30名)		
	ストレッチ 20:15～21:00 村上 (30名)		ペルビックストレッチ &ボール 20:00～20:45 田澤 (30名)	エアロビクス 20:30～21:00 嵯峨 (30名)		

## 【スタジオレッスン参加方法】

1. メイカクラブ会員の方のみご参加いただけます。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31日以前についてはお問い合わせください。
3. 必ずマスクを着用してご参加ください。
4. ( )内は定員です。当日配布の整理券を受け取ってからご参加ください。配布時間・場所等につきましては、お問い合わせください。
5. 当面は運動強度を下げ、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2メートル以上空けてください。
6. 内容及びインストラクターに変更がある場合は、館内掲示及びホームページにてお知らせいたします。

教育・  
教養

実務・  
ビジネス

生活・  
趣味

健康・  
スポーツ

申込みについて