

# マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2024年10月1日~2025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 成田	ヨガストレッチ★ 10:30~11:30 中西	ストレッチ★ 10:30~11:15 鈴木(優)	太極拳★ 10:30~11:15 鈴木(孝)	ペルヴィスワーク★ 10:30~11:15 SHIZUE	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 【40名】	エアロビクス(初中級) 11:45~12:30 中西	エアロビクス(初級) 鈴木(優)11:30~12:00 CLUB'Sヒップホップ 12:15~13:15 米川(毅)	ヒップホップ 11:30~12:30 田下	ペルヴィス フローダンス 11:30~12:15 SHIZUE フラダンス★ 12:30~13:30 岩瀬	ステップ(基礎) 11:45~12:30 中西 【40名】
13:00	ZUMBA 13:00~14:00 富澤	正課授業 13:00~14:30	サルセーション 13:30~14:30 齊藤(郁)	エアロビクス(初級) 12:45~13:30 岩田	エアロビクス(初級) 12:45~13:30 森田	エアロビクス(初級) 12:45~13:30 森田
14:00				ジャズダンス★ 13:45~14:45 風間	パワーヨガ★ 13:45~14:45 齊藤(郁)	ジャズダンス★ 13:45~14:45 米川(千)
15:00	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	ヨーガ★ 15:00~16:00 瀬崎	エアロビクス(中級) 15:00~16:00 齊藤(郁)	エアロビクス(初級) 15:00~16:00 嵯峨
16:00			バレエエクササイズ★ 15:45~16:45 鈴木(ま)	ZUMBA 16:15~17:15 今村	ペルビックストレッチ★ 16:15~17:15 松永	ボディメイク 16:15~17:00 岩田
17:00	パワーヨガ★ 16:30~17:30 MICHIE	フラダンス★ 16:30~17:30 藤井	Let's Beauty Hula 17:00~18:00 カピオレフア 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(初級) 17:30~18:30 森田	
19:00	ステップ(初中級) 19:00~20:00 村上 【40名】	リラクゼーションヨガ★ 19:15~20:15 MICHIE	ZUMBA 19:00~19:45 田澤	バレエエクササイズ★ 18:15~19:15 石田		
20:00			ペルビックストレッチ&ボール ★ 20:00~20:45 田澤	ピラティス★ 19:30~20:15 嵯峨		
21:00	ストレッチ★ 20:15~21:00 村上			エアロビクス(初級)嵯峨 20:30~21:00		

## 【スタジオレッスン参加方法】

1. メイカイ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. 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。
4. ステップクラスに関しましては、台数に限りがあるため定員40名とさせていただきます。
5. 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。)
6. ★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。
7. レッスン開始時間を過ぎての入場はご遠慮ください。

# マルチスタジオプログラム内容のご案内

講座名	レベル	内 容
-----	-----	-----

## エアロビクス

エアロビクス(初級)	■	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。
エアロビクス(初中級)	■ ■	エアロビクスに慣れてきた方が、よりレベルアップを目指していくクラスです。
エアロビクス(中級)	■ ■ ■	体力に自信がついてきた方は、インストラクターのオリジナルエアロをお楽しみください。

## ステップ

ステップ (基礎)	■	初めてステップに参加される方、まだ慣れていない方向けのクラスです。基本説明をしっかりと行いますので安心してご参加ください。
ステップ (初中級)	■ ■	ステップクラスに慣れた方は、インストラクターのオリジナルステップをお楽しみください。
ステップ(初級) &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。
ペルヴィスワーク	■	骨盤(ペルヴィス)から全身を整える土台を作るためのクラスです。
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。

## 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。
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。
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。

## その他

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。
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。
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。
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。
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 &ボール	■	ストレッチボールなどを使い、身体の歪みを整えていくクラスです。
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。