

マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2025年4月1日～2025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 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	ステップ(基礎) 11:45～12:30 中西
13:00	ZUMBA 13:00～14:00 富澤	正課授業	サルセーション 13:30～14:30 斉藤(郁)	エアロビクス(初級) 12:45～13:30 岩田	フラダンス★ 12:30～13:30 岩瀬	エアロビクス(初中級) 12:45～13:30 森田
14:00		13:00～14:30		ジャズダンス★ 13:45～14:45 風間	パワーヨガ★ 13:45～14:45 斉藤(郁)	ジャズダンス★ 13:45～14:45 米川(千)
15:00	正課授業	正課授業	フロアエクササイズ★ 14:45～15:30 森田	ヨーガ★ 15:00～16:00 未定	エアロビクス(中級) 15:00～16:00 斉藤(郁)	エアロビクス(初級) 15:00～16:00 嵯峨
16:00	14:40～16:10	14:40～16:10	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 カピオレファ 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. 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。