

いちねんサポートプログラム 調布店スケジュール

ダイエット&姿勢改善	… ダイエット・姿勢改善・筋力UP、などトレーニングを幅広く行います。どんな方にもおすすめできるコースです。迷ったらここ！
関節痛予防 体力向上	… お身体に痛みなどの悩みを抱える方は、こちらで予防と改善をしながら、基礎体力を向上させます。動きやすい身体で、元気に楽しく生活しましょう！
Body make	… 理想に近づきたい、そんなあなたへ、「遅く力強い逆三角形」「メリハリのある美しさ」 少しハードなトレーニングで、理想の身体を目指しましょう！自分史上最高の姿を！
Style Up	… 女性専用のコースです。美尻・美脚・美背中・くびれなど、鍛えながら整える、引き締まったシルエットへ！ 美しい身体のラインを手に入れて、心も身体もStyle UP！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00	10:00-10:30 スタート(共通) 山川 麻衣	10:00-10:30 スタート(共通) 佐藤 大将	10:00-10:30 アドバンスⅡ 正木 翼			10:00-10:30 スタート(共通) 桜井 征峻	10:00
10:30							10:30
11:00	11:00-11:45 アドバンスⅠ 山川 麻衣	11:00-11:30 スタート(共通) 佐藤 大将	11:00-11:45 アドバンスⅠ 正木 翼	11:00-11:30 スタート(共通) 谷口 悦子		11:00-11:45 アドバンスⅠ 桜井 征峻	11:00
11:30					11:30-12:00 スタート(共通) 中澤 穂乃香		11:30
12:00	12:00-12:30 アドバンスⅡ 山川 麻衣	12:00-12:45 アドバンスⅠ 正木 翼	12:00-12:30 スタート(共通) 谷口 悦子	12:00-12:45 アドバンスⅠ 谷口 悦子			12:00
12:30					12:30-13:15 アドバンスⅠ 中澤 穂乃香	12:30-13:00 スタート(共通) 山川 麻衣	12:30
13:00	13:00-13:45 アドバンスⅠ 中澤 穂乃香	13:00-13:30 アドバンスⅡ 向原 大河		13:00-13:30 スタート(共通) 桜井 征峻			13:00
13:30					13:30-14:00 スタート(共通) 佐藤 大将	13:15-14:00 アドバンスⅠ 山川 麻衣	13:30
14:00	14:00-14:30 スタート(共通) 中澤 穂乃香			14:00-14:45 アドバンスⅠ 桜井 征峻			14:00
14:30					14:15-15:00 アドバンスⅠ 佐藤 大将	14:15-14:45 アドバンスⅡ 桜井 征峻	14:30
15:00							15:00
15:30					15:30-16:00 アドバンスⅡ 佐藤 大将		15:30
16:00	スタート	アドバンスⅠ・Ⅱ				16:00-16:30 スタート(共通) 桜井 征峻	16:00
16:30	⇒スタート(共通)	⇒ダイエット&姿勢改善		⇒Style Up			16:30
17:30	⇒スタート(女性)	⇒Body Make		⇒関節痛予防 体力向上		17:00-17:45 アドバンスⅠ 小川 竜聖	17:30
18:00					17:30-18:15 アドバンスⅠ 小川 竜聖		18:00
18:30					18:30-19:00 スタート(女性) 小川 竜聖	18:30-19:00 スタート(女性) 向原 大河	18:30
19:00	19:00-19:45 アドバンスⅠ 小川 竜聖	19:00-19:30 アドバンスⅡ 木地谷 大河	19:00-19:45 アドバンスⅠ 山川 麻衣	19:00-19:30 スタート(女性) 中澤 穂乃香	19:00-19:45 アドバンスⅠ 小川 竜聖	【スタートクラス】 1ヶ月目 ____ 月 【アドバンスⅠ】 2・3ヶ月目 ____ 月 ____ 月 【アドバンスⅡ】 3・4ヶ月目 ____ 月 ____ 月	19:00
19:30							19:30
20:00	20:00-20:30 スタート(共通) 木地谷 大河	20:00-20:30 スタート(女性) 正木 翼	20:00-20:30 アドバンスⅡ 山川 麻衣	20:00-20:30 スタート(共通) 中澤 穂乃香	20:00-20:45 アドバンスⅠ 小川 竜聖		20:00
20:30							20:30
21:00	21:00-21:30 アドバンスⅡ 木地谷 大河	21:00-21:30 スタート(共通) 小川 竜聖	21:00-21:45 アドバンスⅠ 正木 翼	21:00-21:45 アドバンスⅠ 桜井 征峻	21:00-21:30 アドバンスⅡ 中澤 穂乃香	21:00-21:30 スタート(女性) 川津 美裕	21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

2,200円(税込)

い ち ね ん サポ ー ト プ ロ グ ラ ム

1 YEAR
SUPPORT
PROGRAM

運動をもっと楽しく分かりやすく
1年間の徹底サポート

マシンの使い方が
わからない方

自分に合った運動プランを
知りたい方

理想に一步步
近づきたい方

CURRICULUM

カリキュラムの流れ



1ヶ月目

少人数制

30分

テーマごとに専門の経験豊富なトレーナーが丁寧に指導し
あなたの目標達成を全力でサポートします。
今すぐ新しい自分に出会うための第一歩を踏み出しましょう！



2ヶ月目～

グループ
トレーニング

45分

アドバンスⅠ:45分
アドバンスⅡ:30分

アドバンスⅠ(45分間)・Ⅱ(30分間)に分かれて参加。
4つの目的別コースに分かれてご案内。さらに、毎回異なるテーマで、トレーニング内容をレベルアップ！

- ①ダイエット&姿勢改善 ②関節痛予防&体力向上
③Body Make ④Style Up(女性限定)

【アドバンスⅠ】

様々なトレーニングを組み合わせたメニューを実施。
運動習慣を身に付けながら、変化を少しずつ感じていきます。

【アドバンスⅡ】

目的に対しての効果測定→カウンセリング→アドバイス
理想に近づく為にレベルアップしたメニューを実施。

アドバンスⅡ修了後
パーソナルトレーニング
付き！！



い ち ね ん サ ポ ー ト プ ロ グ ラ ム

スタート(共通)・(女性)

時間：30分間 定員：6名 対象：1ヶ月目

内容：ゴール設定を行い、その理想に向けて走り出す準備をします。
現状を把握し、トレーニング計画を立て、マシンの正しいフォーム
設定箇所・重りの設定など、学んでいきます

アドバンスⅠ

①ダイエット&姿勢改 ②関節痛予防&体力向上
③Style Up(女性限定) ④ Style Up(女性限定)

時間：45分間 定員：6名 推奨対象：2-3ヶ月目

内容：目的に合わせクラスを選択。様々なトレーニングを組み合わせ
メニューを実施。身体の変化を少しずつ感じていきます♪
運動習慣が身について来るのもポイントです！

アドバンスⅡ

①ダイエット&姿勢改 ②関節痛予防&体力向上
③Style Up(女性限定) ④ Style Up(女性限定)

時間：30分間 定員：3名 推奨対象：4-5ヶ月目

内容：目的に対しての効果測定→カウンセリング→アドバイス
理想に近づく為に、レベルアップしたトレーニングを実施。
※フリーウェイト・ダンベル・バランストレーニング・コアトレーニングなど

20分パーソナルトレーニング

時間：20分間 定員：1名 対象：アドバンスⅠ・Ⅱ修了者

内容：目的に対しての効果測定→カウンセリング→アドバイス
を個別でじっくりと！更なるトレーニング計画を個別で立て
理想に近づいていきましょう！目に見えた変化を感じやすくなる頃です！

1年間、アドバンスⅠ・Ⅱは何度でも受講可能となります。



いちねん サポートプログラム

予約方法

- 予約・キャンセル受付：開始30分前まで
- 翌月分の予約はカレンダーの3週目より受付開始

◆ねんサポスタートクラス（1ヶ月目）◆ 入会時登録クラスに4回分予約が登録されています
変更の場合は下記方法で予約をお願いします

初期設定クラスで参加できない日を欠席登録する

①メガロスアプリ
【まいMEGAネット】を選択



②欠席/照会を選択



③参加できない日を選択



④「欠席する」を押す



参加希望クラスに振替登録する

①振替を選択



②欠席日を選択
変更希望先の日にち・クラスを指定



③「振替える」を押す



◆ねんサポアドバンスクラス（2ヶ月目～12ヶ月目）◆ 参加の場合は下記方法で予約をお願いします

①予約/フリーを選択



②欠席日を選択
変更希望先の日にち・クラスを指定



③「予約する」を押す



アドバンスⅠ⇒

10月27日（月） 19:00-19:45
ねんサポアドバンス
レベル1 ダイエット&姿勢改善
残り6人

アドバンスⅡ⇒

10月27日（月） 19:00-19:30
ねんサポアドバンス
レベル2 ダイエット&姿勢改善
残り3人