

# 2026年4月～2026年9月

## いちねんサポートプログラムカレンダー

| 4月度 |     |     |     |     |    |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|     |     |     | 1   | 2   | 3  | 4   |
|     |     |     | 1週目 | 1週目 |    | 1週目 |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10 | 11  |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 2週目 | 2週目 |    | 2週目 |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17 | 18  |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 3週目 | 3週目 |    | 3週目 |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24 | 25  |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 4週目 | 4週目 |    | 4週目 |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |    |     |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休講日 | 休講日 |    |     |

| 5月度 |     | 祝日時間変更：5/4・5/5・5/6 |     |     |    |     |
|-----|-----|--------------------|-----|-----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|     |     |                    |     |     | 1  | 2   |
|     |     |                    |     |     |    | 休講日 |
| 3   | 4   | 5                  | 6   | 7   | 8  | 9   |
| 休講日 | 1週目 | 1週目                | 1週目 | 1週目 |    | 1週目 |
| 10  | 11  | 12                 | 13  | 14  | 15 | 16  |
| 1週目 | 2週目 | 2週目                | 2週目 | 2週目 |    | 2週目 |
| 17  | 18  | 19                 | 20  | 21  | 22 | 23  |
| 2週目 | 3週目 | 3週目                | 3週目 | 3週目 |    | 3週目 |
| 24  | 25  | 26                 | 27  | 28  | 29 | 30  |
| 3週目 | 4週目 | 4週目                | 4週目 | 4週目 |    | 4週目 |
| 31  |     |                    |     |     |    |     |
| 4週目 |     |                    |     |     |    |     |

| 6月度 |     |     |     |     |    |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 日   | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|     | 1   | 2   | 3   | 4   | 5  | 6   |
|     | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 |    | 1週目 |
| 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12 | 13  |
| 1週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 |    | 2週目 |
| 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19 | 20  |
| 2週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 |    | 3週目 |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26 | 27  |
| 3週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 |    | 4週目 |
| 28  | 29  | 30  |     |     |    |     |
| 4週目 | 休講日 |     |     |     |    |     |

| 7月度 |     | 祝日時間変更：7/20 |     |     |    |     |
|-----|-----|-------------|-----|-----|----|-----|
| 日   | 月   | 火           | 水   | 木   | 金  | 土   |
|     |     | 6/30        | 1   | 2   | 3  | 4   |
|     |     | 1週目         | 1週目 | 1週目 |    | 1週目 |
| 5   | 6   | 7           | 8   | 9   | 10 | 11  |
| 1週目 | 1週目 | 2週目         | 2週目 | 2週目 |    | 2週目 |
| 12  | 13  | 14          | 15  | 16  | 17 | 18  |
| 2週目 | 2週目 | 3週目         | 3週目 | 3週目 |    | 3週目 |
| 19  | 20  | 21          | 22  | 23  | 24 | 25  |
| 3週目 | 3週目 | 4週目         | 4週目 | 4週目 |    | 4週目 |
| 26  | 27  | 28          | 29  | 30  | 31 |     |
| 4週目 | 4週目 | 休講日         |     |     |    |     |

| 8月度 |     | 祝日時間変更：8/11 |      |      |      |     |
|-----|-----|-------------|------|------|------|-----|
| 日   | 月   | 火           | 水    | 木    | 金    | 土   |
|     |     |             | 7/29 | 7/30 | 7/31 | 1   |
|     |     |             | 1週目  | 1週目  |      | 1週目 |
| 2   | 3   | 4           | 5    | 6    | 7    | 8   |
| 1週目 | 1週目 | 1週目         | 2週目  | 2週目  |      | 2週目 |
| 9   | 10  | 11          | 12   | 13   | 14   | 15  |
| 2週目 | 2週目 | 2週目         | 休講日  | 休講日  |      | 休講日 |
| 16  | 17  | 18          | 19   | 20   | 21   | 22  |
| 3週目 | 3週目 | 3週目         | 3週目  | 3週目  |      | 3週目 |
| 23  | 24  | 25          | 26   | 27   | 28   | 29  |
| 4週目 | 4週目 | 4週目         | 4週目  | 4週目  |      | 4週目 |
| 30  | 31  |             |      |      |      |     |
| 休講日 | 休講日 |             |      |      |      |     |

| 9月度 |     | 祝日時間変更：9/21/9/22・9/23 |     |     |    |     |
|-----|-----|-----------------------|-----|-----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                     | 水   | 木   | 金  | 土   |
|     |     | 1                     | 2   | 3   | 4  | 5   |
|     |     | 1週目                   | 1週目 | 1週目 |    | 1週目 |
| 6   | 7   | 8                     | 9   | 10  | 11 | 12  |
| 1週目 | 1週目 | 2週目                   | 2週目 | 2週目 |    | 2週目 |
| 13  | 14  | 15                    | 16  | 17  | 18 | 19  |
| 2週目 | 2週目 | 3週目                   | 3週目 | 3週目 |    | 3週目 |
| 20  | 21  | 22                    | 23  | 24  | 25 | 26  |
| 3週目 | 3週目 | 4週目                   | 4週目 | 4週目 |    | 4週目 |
| 27  | 28  | 29                    | 30  |     |    |     |
| 4週目 | 4週目 | 休講日                   | 休講日 |     |    |     |

### ■参加方法

|                 |                                                                                                                                                                     |                 |         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| スタート<br>1ヶ月目    | 1ヶ月目はスタートクラスにご参加いただけます                                                                                                                                              | ◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆ |         |
|                 | <b>【集合】</b><br>マージムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。                                                                                                                          | 共通              | 女性      |
| アドバンス<br>2ヶ月目以降 | <b>【予約変更】</b><br>入会時登録したクラス（曜日・時間）に4回分予約を登録してあります<br>参加クラスを変更する場合は、アプリ(まいMEGAネット)にて、<br>予約の変更をお願いいたします。<br>※初回登録分の予約取消→参加希望日時時のクラスを予約<br>2ヶ月目以降はアドバンスクラスにご参加いただけます。 | 1週目             | 上半身（背中） |
|                 | <b>【集合】</b><br>マージムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。                                                                                                                          | 2週目             | 下半身     |
|                 | <b>【予約】</b><br>アプリ(まいMEGAネット)にて、参加希望クラスへの事前予約登録<br>をお願いいたします。<br>※予約の変更、取消は何回でも可能です（無料）<br>※月何回でも参加いただけます。                                                          | 3週目             | 上半身     |
|                 |                                                                                                                                                                     | 4週目             | 下半身     |

### ■服装、持ち物

運動に適した服装、シューズでご参加ください。 タオル、お飲み物をご持参ください。

### ■祝日の時間変更

カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が以下の通りに変更となります。

【平日夜】 19：00～開始 ⇒ 16：00～開始  
20：00～開始 ⇒ 17：00～開始  
21：00～開始 ⇒ 18：00～開始

### ■ご案内

開始時刻に遅れた場合でもクラスの終了時間までのご案内となります。  
担当キャストが変更になる場合は、事前にお知らせします。  
やむを得ず休講となる場合がございます。

### メガロス八王子

【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00  
【電話番号】 042-644-5500