

2025年10月～2026年3月 いちねんサポートプログラムカレンダー

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

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

12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	31			
4週目	休講日	休講日	休講日			

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

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

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

■参加方法

スタート 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◆														
	【集合】 マシンジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。 【予約変更】 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おります 参加クラスを変更する場合は、アプリ(まいMEGAネット)にて、 予約の変更をお願いいたします。 ※初回登録分の予約取消→参加希望日時のクラスを予約	<table><tr><td></td><td>共通</td><td>女性</td></tr><tr><td>1週目</td><td>下半身</td><td>美脚</td></tr><tr><td>2週目</td><td>おなか</td><td>くびれ</td></tr><tr><td>3週目</td><td>上半身（背中）</td><td>美背中</td></tr><tr><td>4週目</td><td>上半身（胸）</td><td>美尻</td></tr></table>		共通	女性	1週目	下半身	美脚	2週目	おなか	くびれ	3週目	上半身（背中）	美背中	4週目	上半身（胸）
	共通	女性														
1週目	下半身	美脚														
2週目	おなか	くびれ														
3週目	上半身（背中）	美背中														
4週目	上半身（胸）	美尻														
アドバンス 2ヶ月目以降	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。	◆アドバンス（2か月以降）◆ ・スタートクラス4週目に個人メニュー作成します。 ・アドバンスクラス1回目でメニューをお渡しします。 ・アドバンスクラスではフォーム確認＆修正、 重さの確認をし目標達成に向け 全力サポートさせていただきます。														
	【集合】 マシンジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。 【予約】 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 をお願いいたします。 ※予約の変更、取消は何回でも可能です（無料） ※月何回でも参加いただけます。															

■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。
やむを得ず休講となる場合がございます。

メガロス上永谷

【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00
日・祝 10:00～17:00
【電話番号】 045-848-0400