

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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	4週目
28	29					
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月30日	1	2	3	4
		1週目	1週目	1週目	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	4週目
26	27	28				
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	休講日	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	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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	休講日	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 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 【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 ※予約の変更は何回でも可能です（無料）	◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆ <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）	美尻
	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。 【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。	◆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。															

■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 10:00～18:00
日・祝 10:00～17:00
【電話番号】 045-848-0400