

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
	いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00~10:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00~10:45 【ボディメイク】	いちねんサポートプログラム 共通コース 10:00~10:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:00~10:45 【シェイプアップ】
いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 10:45~11:30 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:00~11:45 【ボディメイク】	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30	いちねんサポートプログラム 女性コース 11:00~11:30	いちねんサポートプログラム 共通コース 11:00~11:30
いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:45~12:30 【ボディメイク】			いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 11:45~12:30 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 12:00~12:45 【ボディメイク】	いちねんサポートプログラム 女性コース 12:00~12:30
いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 13:00~13:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30	いちねんサポートプログラム 共通コース 13:00~13:30		
いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 14:15~15:00 【シェイプアップ】				いちねんサポートプログラム 共通コース 14:00~14:30	いちねんサポートプログラム 女性コース 14:00~14:30
	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 15:00~15:45 【ボディメイク】		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 15:00~15:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 14:45~15:30 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム 共通コース 15:00~15:30
		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16:00~16:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 16:00~16:45 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム 共通コース 16:00~16:30	
いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:30~18:15 【シェイプアップ】			いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:00~17:45 【ボディメイク】	いちねんサポートプログラム 女性コース 17:00~17:30	いちねんサポートプログラム 共通コース 17:00~17:30
	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 18:00~18:45 【ボディメイク】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 18:00~18:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】		いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 17:45~18:30 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	
いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 19:00~19:45 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム 女性コース 19:00~19:30	いちねんサポートプログラム 共通コース 19:00~19:30		
いちねんサポートプログラム 共通コース 20:00~20:30	いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00~20:30	いちねんサポートプログラム 共通コース 20:00~20:30	いちねんサポートプログラム 女性コース 20:00~20:30		
いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20:45~21:30 【シェイプアップ】	いちねんサポートプログラム 共通コース 21:00~21:30	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 21:00~21:45 【関節痛予防・改善／リカバリー／姿勢改善】	いちねんサポートプログラム アドバンスクラス 20:45~21:30 【ボディメイク】		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <h2 style="margin: 0;">いちねんサポートプログラム</h2> <p style="margin: 0;">アドバンスクラスのメニュー詳細はメガロスアプリ内『For You』をご確認ください</p> </div>					
<p>●ボディメイク 1週目：フリーウエイトトレーニングで上半身を大きく！ 【胸・背中】 2週目：フリーウエイトトレーニングで全身のバランスを整える【脚・肩・腕】 3週目：【上半身集中】 4週目：【下半身集中】</p> <p>●シェイプアップ 1週目：【シックスバック】徹底的にお腹を追い込む 2週目：【代謝アップ】痩せやすい体質は下半身から作る 3週目：【美脚】膝上のお肉を解消 4週目：3か月で完結！シェイプアップ『ストレッチ／有酸素運動編』『筋力トレーニング編』① ※有酸素運動は実施なし</p> <p>●関節痛予防・改善／リカバリー（疲労回復）／姿勢改善 1週目：【腰痛対策】腰を軽く、気分を軽く♪ 【膝痛予防】アクティブな毎日のために 2週目：【上半身】ダイナミックストレッチ・筋膜リリース（セルフマッサージ） 3週目：【下半身】ダイナミックストレッチ・筋膜リリース（セルフマッサージ） 4週目：【姿勢対策】そろそろ猫背を何とかしませんか？ 『メガ家トレ！』（姿勢改善・体幹強化編）</p>					
2025年5月～					