

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 共通コース 10:00～10:30	
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 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／リハビリ／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 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 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 共通コース 16:00～16:30	
				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
				●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】 ●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」「筋カトレーニング編」① ※有酸素運動は実施なし ●関節痛予防・改善／リハビリ（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？	
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 20:45～21:30 【関節痛予防・改善／リハビリ／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】		

いちねんサポートプログラム
アドバンスクラスのメニュー詳細はメガロスアプリ内の『ForYou』をご確認ください

2025.10～