

2026年10月～2027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：10/12				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				9月度4週目	9月度4週目	9月度4週目
4	5	6	7	8	9	10
9月度4週目	9月度4週目	1週目	1週目	1週目		1週目
11	12	13	14	15	16	17
1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		2週目
18	19	20	21	22	23	24
2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		3週目
25	26	27	28	29	30	31
3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目
11月1日	11月2日					
4週目	4週目					

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

12月度		休講日：12/29、12/30、12/31				
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	31		
4週目	4週目	休講日	休講日	休講日		

1月度		休講日：1/1、1/2、1/3 祝日時間変更：1/11				
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		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						

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
		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						
4週目						

3月度		休講日：3/22				
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	休講日	4週目	4週目	4週目		4週目
28	29	30	31			
4週目	4週目	休講日	休講日			

■参加方法

	1ヶ月目はスタートクラスにご参加いただけます 【集合】 マシジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。																
スタート 1ヶ月目	【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あります 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（胸・肩）</td><td>美背中</td></tr><tr><td>4週目</td><td>上半身（背中）</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（胸・肩）	美背中	4週目	上半身（背中）	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（胸・肩）	美背中															
4週目	上半身（背中）	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ヶ月目以降）テーマ◆ <table><tr><td>1週目</td><td>上半身</td></tr><tr><td>2週目</td><td>下半身</td></tr><tr><td>3週目</td><td>上半身</td></tr><tr><td>4週目</td><td>下半身</td></tr></table>	1週目	上半身	2週目	下半身	3週目	上半身	4週目	下半身							
1週目	上半身																
2週目	下半身																
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。

メガロス〇〇

【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00
【電話番号】 000-000-0000

2026年10月～2027年3月
サークルカレンダー

10月度		祝日時間変更：10/12				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				9月度4週目	9月度4週目	9月度4週目
4	5	6	7	8	9	10
9月度4週目	9月度4週目		ランニング	ウォーキング		よさこい
11	12	13	14	15	16	17
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
18	19	20	21	22	23	24
	ランニング		ランニング	ウォーキング		よさこい
25	26	27	28	29	30	31
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
11月1日	11月2日					
	ランニング					

11月度		祝日時間変更：11/3・11/23				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
10月度4週目	10月度4週目		ランニング	ウォーキング		よさこい
8	9	10	11	12	13	14
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
15	16	17	18	19	20	21
	ランニング		ランニング	ウォーキング		よさこい
22	23	24	25	26	27	28
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
29	30					
	ランニング					

12月度		休講日：12/29、12/30、12/31				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ランニング	ウォーキング		よさこい
6	7	8	9	10	11	12
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
13	14	15	16	17	18	19
	ランニング		ランニング	ウォーキング		よさこい
20	21	22	23	24	25	26
	ウォーキング		ボディメイク	ランニング		よさこい
27	28	29	30	31		
	ランニング	休講日	休講日	休講日		

1月度		休講日：1/1、1/2、1/3 祝日時間変更：1/11				
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	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
10	11	12	13	14	15	16
	ランニング		ボディメイク	ランニング		よさこい
17	18	19	20	21	22	23
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
24	25	26	27	28	29	30
	ランニング		ボディメイク	ランニング		よさこい
31						

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
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
7	8	9	10	11	12	13
	ランニング		ボディメイク	ランニング		よさこい
14	15	16	17	18	19	20
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
21	22	23	24	25	26	27
	ランニング		ボディメイク	ランニング		よさこい
28						

3月度		休講日：3/22、3/30、3/31				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
7	8	9	10	11	12	13
	ランニング		ボディメイク	ランニング		よさこい
14	15	16	17	18	19	20
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		よさこい
21	22	23	24	25	26	27
	休講日		ボディメイク	ランニング		よさこい
28	29	30	31			
	ランニング	休講日	休講日			

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 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 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 11：00～11：45 【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：【胸・背中】 フリーウェイトトレーニングで上半身を大きく！ 2週目：【脚・肩・腕】 フリーウェイトトレーニングで全身のバランスを整える 3週目：【上半身集中】 4週目：【下半身集中】	
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	●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	
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	●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 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

スタートクラスメニューやおすすめメニューはメガロスアプリ内の『ForYou』をご確認ください