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

11月度

祝日時間変更：11/3･11/23

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

12月度

休講日：12/29、12/30、12/31

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

3月度

休講日：3/22

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

◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆

	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）テーマ◆

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		
10	11	12	13	14	15	16
	よさこい		ボディメイク	ランニング		
17	18	19	20	21	22	23
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		
24	25	26	27	28	29	30
	よさこい		ボディメイク	ランニング		
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		
7	8	9	10	11	12	13
	よさこい		ボディメイク	ランニング		
14	15	16	17	18	19	20
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		
21	22	23	24	25	26	27
	よさこい		ボディメイク	ランニング		
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		
7	8	9	10	11	12	13
	よさこい		ボディメイク	ランニング		
14	15	16	17	18	19	20
	ウォーキング		ランニング	ウォーキング		
21	22	23	24	25	26	27
	休講日		ボディメイク	ランニング		
28	29	30	31			
	よさこい	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 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 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
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】		

●ボディメイク
1週目：【胸・背中】
フリーウエイトトレーニングで上半身を大きく！
2週目：【脚・肩・腕】
フリーウエ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】

●シェイプアップ
1週目：【シックスパック】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

●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？

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

