

# 2024年9月度 いちねんサポートプログラムカレンダー (スタート・アドバンス)

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

◆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(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)テーマ◆			
1・3週目	上半身	2・4週目	下半身

※詳細メニューは当日ご案内いたします

- 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 19:30～開始 ⇒ 15:00～開始  
 20:30～開始 ⇒ 16:00～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。

## ■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。 【予約変更】 ご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(初回登録) 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→参加希望日時でのクラスを予約 ※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(プレイアルファ予約)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。

※9月分のスタートクラスの予約変更、アドバンスクラスの予約は、  
8/26(月)より、アプリ(まいMEGAネット)にてご登録いただけます。