

【メガロス葛飾】2025年10月～2026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：10/13(月) | | | | |
|--------|-----|-------------|----------|----------|-----|-----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | [9月度]4週目 | [9月度]4週目 | 休館日 | 1週目 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 休館日 | 2週目 |
| 12【祝日】 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 休館日 | 3週目 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 休館日 | 4週目 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休館日 | |

| 11月度 | | 祝日：11/3(月)、11/24(月) | | | | |
|--------|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 1週目 |
| 2【祝日】 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 休館日 | 2週目 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 休館日 | 3週目 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 休館日 | 4週目 |
| 23【祝日】 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休館日 | 休講日 |
| 30 | | | | | | |
| 休講日 | | | | | | |

| 12月度 | | | | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 休館日 | 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 | 休館日 | 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 | 休館日 | 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 | 休館日 | 4週目 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 4週目 | | | | | | |

| 1月度 | | 祝日：1/12(月) | | | | |
|--------|-----|------------|-----|-----|-----|-----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | 休館日 | 休講日 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 休館日 | 1週目 |
| 11【祝日】 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 休館日 | 2週目 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 休館日 | 3週目 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休館日 | 4週目 |

| 2月度 | | 祝日：2/11(水)、2/23(月) | | | | |
|--------|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 休館日 | 1週目 |
| 8 | 9 | 10【祝日】 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 休館日 | 2週目 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 休館日 | 3週目 |
| 22【祝日】 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休館日 | 4週目 |

| 3月度 | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 1週目 | 休館日 | 1週目 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 2週目 | 休館日 | 2週目 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 3週目 | 休館日 | 3週目 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 4週目 | 休館日 | 4週目 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| 休講日 | 休講日 | 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参加いただけます | ◆スタート(1ヶ月目)テーマ◆ | | | |
| | 【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→参加希望日時分のクラスを予約 ※予約の変更は何回でも可能です(無料) | 共通 | 女性 | | |
| 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。 | ◆アドバンス(2ヶ月目以降)テーマ◆ | | | |
| | 【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。※ カレンダー上の○がついている日から翌月分予約が可能です ※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 | 1-3週目 | 上半身 | 2-4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】 19:30～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。