

メガロス葛飾 いちねんサポートプログラム スケジュール

2025.10
更新

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
13:00							13:00
13:15	13:00-13:30 スタート 高橋隆一			13:00-13:30 スタート 畑中実	13:00-13:30 スタート 山口真人	13:00-13:45 アドバンス 山口真人 【テーマ】スタートクラス復習	13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
14:00	14:00-14:45 アドバンス 高橋隆一 【テーマ】スタートクラス復習			14:00-14:45 アドバンス 畑中実 【テーマ】肩こり・腰痛予防	14:00-14:45 アドバンス 山口真人 【テーマ】ボディメイク	14:00-14:30 スタート 山口真人	14:00
14:15							14:15
14:30							14:30
14:45							14:45
15:00					15:00-15:30 スタート(女性専用) 黒川麻衣子	15:00-15:30 スタート(女性専用) 山口真人	15:00
15:15							15:15
15:30							15:30
15:45							15:45
16:00					16:00-16:45 アドバンス 與那覇樹 【テーマ】美背中・くびれ	16:00-16:45 アドバンス 高橋隆一 【テーマ】美尻・美脚	16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
19:30	19:30-20:00 スタート 坂田秀道	19:30-20:00 スタート 山口真人	19:30-20:00 スタート(女性専用) 坂田秀道	19:30-20:15 アドバンス 山口真人 【テーマ】スタートクラス復習	■ 祝日は実施時間が以下の通りに変更となります。 【平日夜】 【祝日】 19:30～ ⇒ 15:00～ 20:30～ ⇒ 16:00～		19:30
19:45							19:45
20:00							20:00
20:15							20:15
20:30	20:30-21:15 アドバンス 坂田秀道 【テーマ】スタートクラス復習	20:30-21:00 スタート(女性専用) 與那覇樹	20:30-21:15 アドバンス 坂田秀道 【テーマ】美背中・くびれ	20:30-21:00 スタート 黒川麻衣子			20:30
20:45							20:45
21:00							21:00
21:15							21:15

MEGALOS