

2026年10月度～2027年3月度

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

11月度		祝日時間変更：3・23					
曜日	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		1週目
行事							
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		2週目
行事							
スクール	15	16	17	18	19	20	21
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目
行事							
スクール	22	23	24	25	26	27	28
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目
行事							
スクール	29	30					
週目	休講日	休講日					
行事							

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

1月度		祝日時間変更：11					
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール						1	2
週目							休講日
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目	休講日	1週目	1週目	1週目	1週目		1週目
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目
行事							
スクール	31						
週目	4週目						
行事							

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

3月度		祝日時間変更：11・22					
曜日	日	月	火	水	木	金	土
スクール		1	2	3	4	5	6
週目		1週目	1週目	1週目	1週目		1週目
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目
行事							
スクール	28	29	30	31			
週目	4週目	休講日	休講日	休講日			
行事							

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】 ワークアウトルームCの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）	◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆ 1週目 共通 下半身 美脚 2週目 おなか ぐり 3週目 上半身（背中） 美背中 4週目 上半身（胸） 美尻
	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】 ワークアウトルームCの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◆ 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、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。

メカロス吉祥寺
【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00
【電話番号】 0422-21-8300