

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

11月度		祝日：11/3 24				
日	月	火	水	木	金	土
						1
						1週目
2	3	4	5	6	7	8
1週目	休講 (振替対応)	1週目	1週目	1週目		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		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		4週目
23	24	25	26	27	28	29
4週目	休講 (振替対応)	4週目	4週目	4週目		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		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		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		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		4週目
28	29	30	31			
4週目	休講日	休講日	休講日			

1月度		祝日：1/12				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休講日		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		1週目
11	12	13	14	15	16	17
2週目	休講 (振替対応)	2週目	2週目	2週目		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		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		4週目

2月度		祝日：2/11 23				
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		1週目
8	9	10	11	12	13	14
2週目	2週目	2週目	休講 (振替対応)	2週目		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		3週目
22	23	24	25	26	27	28
4週目	休講 (振替対応)	4週目	4週目	4週目		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		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		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		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		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◆
	<p>【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。</p> <p>【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おります。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)</p>	
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◆
	<p>【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。</p> <p>【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。</p>	

## ■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、振替でのご対応となります。

### ●18:00以降のクラス休講

(同月の同じ週でお振替おねがいします。)

【例】5/5 (月) 20:00クラス在籍

⇒5月1週目の同じ名称のクラスへ振替

## ■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。

## 2025年10月～ メガロス小岩店 いちねんサポートプログラム スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30		11:30-12:00 スタート (共通) 辻村和久					11:30
12:00			12:00-12:30 スタート (共通) 安藤 望	12:00-12:45 アドバンス 安藤 望	12:00-12:45 アドバンス 戸嶋新太		12:00
12:30		12:30-13:15 アドバンス 辻村和久					12:30
13:00			13:00-13:45 アドバンス 安藤 望			13:00-13:45 アドバンス 永井智久	13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00					15:00-15:45 アドバンス 高橋 柊奈	15:00-15:45 アドバンス 若井美里	15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00			19:00-19:30 スタート (共通) 永井智久	19:00-19:45 アドバンス 佐藤俊介			19:00
19:30							19:30
20:00		20:00-20:30 スタート (共通) 佐藤俊介	20:00-20:45 アドバンス 高橋 柊奈	20:00-20:30 スタート (女性) 佐藤俊介			20:00
20:30							20:30
21:00		21:00-21:45 アドバンス 佐藤俊介	21:00-21:30 スタート (女性) 高橋 柊奈				21:00
21:30							21:30
22:00							22:00