

# メガロス三鷹 2024年10月 いちねんサポートスケジュール

更新日  
2024/9/27

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																			
10:00	10:00-10:30 スタートクラス(共通)				10:00-10:30 スタートクラス(女性)		10:00-10:30 スタートクラス(女性)																						
11:00	11:00-11:45 アドバンスクラス 【筋力/代謝アップ】	11:00-11:30 スタートクラス(共通)		11:00-11:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】																									
12:00	12:00-12:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】	12:00-12:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】		12:00-12:30 スタートクラス(共通)		12:00-12:45 アドバンスクラス 【筋力/代謝アップ】		12:00-12:30 スタートクラス(共通)		12:00-12:30 スタートクラス(女性)																			
13:00	13:00-13:30 スタートクラス(共通)	13:00-13:30 スタートクラス(共通)		13:00-13:45 アドバンスクラス 【筋力/代謝アップ】		13:00-13:30 スタートクラス(共通)		13:00-13:45 アドバンスクラス 【フリーウェイト入門】		13:00-13:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】																			
14:00	14:00-14:30 スタートクラス(共通)							14:00-14:30 スタートクラス(女性)		14:00-14:30 スタートクラス(共通)																			
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>アドバンスクラスカリキュラム</b> ※メガロスアプリ内「FOR YOU」をご確認ください</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px;"><b>【フリーウェイト入門】</b></td> <td style="background-color: #D2B48C; padding: 5px;"><b>【部位別トレーニング】</b></td> <td style="background-color: #90EE90; padding: 5px;"><b>【筋力/代謝アップ】</b></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">「ボディメイク」 ・フリーウェイトトレーニングで上半身を大きく！ ・フリーウェイトトレーニングで全身のバランスを整える</td> <td style="padding: 5px;">「シェイプアップ」 「ボディメイク」</td> <td style="padding: 5px;">「シェイプアップ」 「体カアップ」 「ボディメイク」</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>1週目：胸</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>1週目：魅せたい脚</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>1週目：筋カトレーニング編 全身</b></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>2週目：背中</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>2週目：魅せたい背中</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>2週目：ウエスト集中</b></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>3週目：脚</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>3週目：魅せたいお尻</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>3週目：痩せ体質 全身</b></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>4週目：腕/肩</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>4週目：ウエスト集中</b></td> <td style="padding: 5px;"><b>4週目：上半身集中</b></td> </tr> </table> </div>												<b>【フリーウェイト入門】</b>	<b>【部位別トレーニング】</b>	<b>【筋力/代謝アップ】</b>	「ボディメイク」 ・フリーウェイトトレーニングで上半身を大きく！ ・フリーウェイトトレーニングで全身のバランスを整える	「シェイプアップ」 「ボディメイク」	「シェイプアップ」 「体カアップ」 「ボディメイク」	<b>1週目：胸</b>	<b>1週目：魅せたい脚</b>	<b>1週目：筋カトレーニング編 全身</b>	<b>2週目：背中</b>	<b>2週目：魅せたい背中</b>	<b>2週目：ウエスト集中</b>	<b>3週目：脚</b>	<b>3週目：魅せたいお尻</b>	<b>3週目：痩せ体質 全身</b>	<b>4週目：腕/肩</b>	<b>4週目：ウエスト集中</b>	<b>4週目：上半身集中</b>
<b>【フリーウェイト入門】</b>	<b>【部位別トレーニング】</b>	<b>【筋力/代謝アップ】</b>																											
「ボディメイク」 ・フリーウェイトトレーニングで上半身を大きく！ ・フリーウェイトトレーニングで全身のバランスを整える	「シェイプアップ」 「ボディメイク」	「シェイプアップ」 「体カアップ」 「ボディメイク」																											
<b>1週目：胸</b>	<b>1週目：魅せたい脚</b>	<b>1週目：筋カトレーニング編 全身</b>																											
<b>2週目：背中</b>	<b>2週目：魅せたい背中</b>	<b>2週目：ウエスト集中</b>																											
<b>3週目：脚</b>	<b>3週目：魅せたいお尻</b>	<b>3週目：痩せ体質 全身</b>																											
<b>4週目：腕/肩</b>	<b>4週目：ウエスト集中</b>	<b>4週目：上半身集中</b>																											
19:00	19:00-19:30 スタートクラス(女性)	19:00-19:30 スタートクラス(共通)	19:00-19:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】	19:00-19:30 スタートクラス(共通)	19:00-19:30 スタートクラス(女性)	19:00-19:30 スタートクラス(共通)		19:00-19:30 スタートクラス(共通)																					
20:00	20:00-20:45 アドバンスクラス 【フリーウェイト入門】		20:00-20:30 スタートクラス(女性)	20:00-20:30 スタートクラス(共通)	20:00-20:30 スタートクラス(女性)	20:00-20:45 アドバンスクラス 【フリーウェイト入門】	20:00-20:30 スタートクラス(女性)	20:00-20:45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】																					
21:00	21:00-21:30 スタートクラス(女性)	21:00-21:30 スタートクラス(共通)	21:00-21:45 アドバンスクラス 【フリーウェイト入門】	21:00-21:30 スタートクラス(共通)		21:00-21:30 スタートクラス(共通)		21:00-21:30 スタートクラス(共通)																					
22:00																													

■ねんサポカレンダー上で、祝日表記がある日は、セッション実施時間が以下の通りに変更となります。

平日夜  
 19:00～ ⇒ 16:00～  
 20:00～ ⇒ 17:00～  
 21:00～ ⇒ 18:00～

