

# 2024年10月～2025年3月 いちねんサポートプログラムカレンダー

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

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

12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		

1月度		日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3	4
								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	2週目		
12	13	14	15	16	17	18		
2週目		2週目	2週目	2週目	2週目	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	4週目		
26	27	28	29	30	31			
4週目		4週目	4週目	4週目	4週目			

2月度		祝日：2/11						
日	月	火	水	木	金	土		
							1	
							1週目	
2	3	4	5	6	7	8		
1週目		1週目	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			
4週目		4週目	4週目	4週目	4週目			

3月度		祝日：3/20						
日	月	火	水	木	金	土		
							1	
							1週目	
2	3	4	5	6	7	8		
1週目		1週目	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		4週目	4週目	4週目	4週目	休講日		
30	31							
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															
	<p>【集合】 マー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>◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>共通</td> <td>女性</td> </tr> <tr> <td>1週目</td> <td>下半身</td> <td>美脚</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>おなか</td> <td>くびれ</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身（背中）</td> <td>美背中</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>上半身（胸）</td> <td>美尻</td> </tr> </table> <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>		共通	女性	1週目	下半身	美脚	2週目	おなか	くびれ	3週目	上半身（背中）	美背中	4週目	上半身（胸）	美尻
	共通	女性														
1週目	下半身	美脚														
2週目	おなか	くびれ														
3週目	上半身（背中）	美背中														
4週目	上半身（胸）	美尻														
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。															
	<p>【集合】 マー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>◆アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td>1週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>下半身</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>下半身</td> </tr> </table> <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>	1週目	上半身	2週目	下半身	3週目	上半身	4週目	下半身							
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、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】  
19：00～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。

メガロス三鷹

【受付時間】 平日（火～金）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00 月曜休館

【電話番号】 0422-50-5700