

メガロス三鷹 2026年1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											
10:30	10：00-10：30 スタートクラス(共通)		10：00-10：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】		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)				10:00
11:00											10:30
11:30	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】		11：00-11：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】				11:00
12:00											11:30
12:30	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)	12:00
13:00											12:30
13:30	13：00-13：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】		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 【フリーウエイト入門】		13：00-13：45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】	13:00
14:00											13:30
14:30	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)	14:00
15:00	<div>アドバンスクラスカリキュラム ※メガロスアプリ内「FOR YOU」をご確認ください</div> <div><div>【フリーウエイト入門】</div><div>「ボディメイク」 ・フリーウエイトトレーニングで上半身を大きく！ ・フリーウエイトトレーニングで全身のバランスを整える</div><div>1週目：胸 2週目：背中 3週目：脚 4週目：腕/肩</div></div> <div><div>【部位別トレーニング】</div><div>「シェイプアップ」 「ボディメイク」</div><div>1週目：魅せたい脚 2週目：魅せたい背中 3週目：魅せたいお尻 4週目：ウエスト集中</div></div> <div><div>【筋力/代謝アップ】</div><div>「シェイプアップ」 「体力アップ」 「ボディメイク」</div><div>1週目：筋力トレーニング編 全身 2週目：ウエスト集中 3週目：痩せ体質 全身 4週目：上半身集中</div></div>							15：00-15：45 アドバンスクラス 【筋力/代謝アップ】			14:30
15:30											15:00
16:00											15:30
16:30								16：00-16：30 スタートクラス(共通)		16：00-16:30 スタートクラス(共通)	16:00
17:00											16:30
17:30										17：00-17：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】	17:00
18:00											17:30
18:30										18：00-18：45 スタートクラス(女性)	18:00
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)	19：00-19：45 アドバンスクラス 【筋力/代謝アップ】	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)	■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～		18:30
19:30											19:00
20:00	20：00-20：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】		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 【筋力/代謝アップ】	20：00-20：45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】	20：00-20：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】	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】			19:30
20:30											20:00
21:00	21：00-21：30 スタートクラス(女性)	21：00-21：45 アドバンスクラス 【部位別トレーニング】	21：00-21：45 アドバンスクラス 【フリーウエイト入門】	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)			20:30
21:30											21:00
22:00									<div>MEGALOS</div>		21:30
											22:00