

2026年4月～2026年9月 いちねんサポートプログラムカレンダー

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

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

6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				
4週目						

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

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

9月度						
祝日時間変更：9/22・9/23						
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			
4週目		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ご参加いただけます	◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆																	
	<p>【集合】 マシ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（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 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>																		
アドバンス 2ヶ月目以降	<p>【集合】 マシ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>	◆アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ◆																	
		<table border="1"> <tr> <td>共通</td> <td>女性</td> </tr> <tr> <td>1週目</td> <td>下半身 美脚</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>おなか <ハレ</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身（背中） 美背中</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>上半身（胸） 美尻</td> </tr> </table> <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>	共通	女性	1週目	下半身 美脚	2週目	おなか <ハレ	3週目	上半身（背中） 美背中	4週目	上半身（胸） 美尻	1週目	上半身	2週目	下半身	3週目	上半身	4週目
共通	女性																		
1週目	下半身 美脚																		
2週目	おなか <ハレ																		
3週目	上半身（背中） 美背中																		
4週目	上半身（胸） 美尻																		
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。

×ガロス三鷹

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

【電話番号】 0422-50-5700