

2026年10月～11月 いちねんサポートプログラムカレンダー

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

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

■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 【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。 【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 ※予約の変更は何回でも可能です（無料）	◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆ <table><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>		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。 【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。 【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。	◆アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ◆ <table><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>	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。

×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