

# 2025年10月～2026年3月 いちねんサポートプログラムカレンダー

| 10月度 |     | 祝日時間変更：10/13 |        |        |    |     |
|------|-----|--------------|--------|--------|----|-----|
| 日    | 月   | 火            | 水      | 木      | 金  | 土   |
|      |     |              | 1      | 2      | 3  | 4   |
|      |     |              | 9月度4週目 | 9月度4週目 |    | 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    |    |     |
|      |     |              |        |        |    |     |

| 11月度 |     | 祝日時間変更：11/3・11/24 |     |     |    |     |
|------|-----|-------------------|-----|-----|----|-----|
| 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   |     |                   |     |     |    |     |
| 休講日  |     |                   |     |     |    |     |

| 12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  | 31  |     |    |     |
| 4週目  | 休講日 | 休講日 | 休講日 |     |    |     |

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

| 2月度 |     | 祝日時間変更：2/11・2/23 |     |     |    |     |
|-----|-----|------------------|-----|-----|----|-----|
| 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 |
|     |     |                  |     |     |    |     |

| 3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 |
| 29  | 30  | 31  |     |     |    |     |
| 休講日 | 休講日 | 休講日 |     |     |    |     |

## ■参加方法

|                         |                                                                                                                                                                                                  |                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1ヶ月目はスタートクラスにて参加いただけます。 |                                                                                                                                                                                                  |                    |
| スタート<br>1ヶ月目            | 【集合】<br>マシニングカウンター前に開始時刻までにお集まりください。<br><br>【予約変更】<br>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<br>参加クラスを変更する場合は、アプリ(まいMEGAネット)にて、<br>予約の変更をお願いいたします。<br>※初回登録分の予約取消→参加希望日時のクラスを予約<br>※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◆    |
|                         |                                                                                                                                                                                                  |                    |
|                         |                                                                                                                                                                                                  | 1週目 下半身 美脚         |
|                         |                                                                                                                                                                                                  | 2週目 おなか ぐひれ        |
|                         |                                                                                                                                                                                                  | 3週目 上半身（背中） 美背中    |
| アドバンス<br>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。<br><br>【集合】<br>マシニングカウンター前に開始時刻までにお集まりください。<br><br>【予約】<br>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<br>をお願いいたします。<br>※予約の変更、取消は何回でも可能です（無料）<br>※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◆ |
|                         |                                                                                                                                                                                                  |                    |
|                         |                                                                                                                                                                                                  | 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。

メガロス本八幡店

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

【電話番号】 047-314-0600