

メガロス中延 FITNESS JOURNEY スケジュール

7月以降

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

土曜日

日曜日

FITNESS JOURNEYとは...

結果を出すための2ヶ月サポート

Check!

＜結果につながる2カ月間＞ フィットネスジャーニー終了後パーソナルトレーニングを実施

1 PERSONAL SYSTEM

✓ 担当者制だから

毎回同じトレーナーが担当。気軽に相談でき、様々な事にチャレンジ出来ます。

2 KNOWLEDGE

✓ ナゼがわかるから

トレーナーがあなたに合わせてアドバイス。結果にいち早く導くやり方があります。

3 FUN

✓ 飽きずにできるから

毎回新しいテーマをクリアし、変わっていくカラダを実感!

4 HABIT

✓ 習慣にできるから

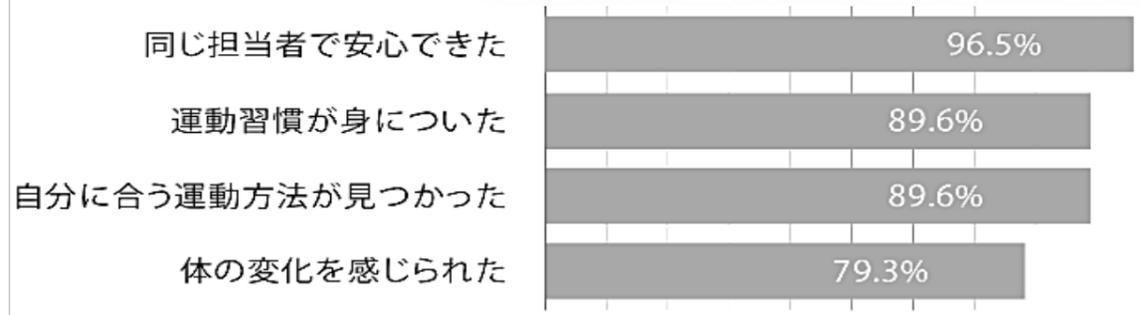
毎週決まった時間に習い事感覚でできるので、運動習慣が身につきます。

参加者満足度

98.5%※



おススメ動画はこちらから



10:00-10:35 for womanコース 染野 真琴		10:00
11:00-11:35 FJコース 関谷 敦史		11:00
	11:00-11:35 FJコース 佐々木 悠	11:30
13:00-13:35 FJコース 関谷 敦史		13:00
14:00-14:35 Bodymakeコース 村井 一穂	14:00-14:35 FJコース 丸山 実咲	14:00
15:00-15:35 for womanコース 小川 由頼		15:00
	16:30-17:05 FJコース 丸山 実咲	16:30
19:00-19:35 Bodymakeコース 今野 晴夫		19:00
20:00-20:35 FJコース 小川 由頼		20:00
20:30-21:05 for womanコース 今野 晴夫		20:30
21:00-21:35 for womanコース 柏木 麻里		21:00
		22:00

FJ(Fitness journey) コース
: すべての方を対象としたベーシックコース

Wellnessコース
: 体づくり、健康づくりを目的としたコース

for womanコース
: 身体の引き締めや適度な筋肉づくりを目指した女性専用コース

Bodymakeコース
: フリーウエイトを利用して体づくりを行うコース

注意)振替は同一コースのみ可能
※担当キャストは変更となる場合がございます。

2024年4月度～2024年9月度

メガロス中延 FITNESS JOURNEY カレンダー

4月度		●スクール休講 [4/29、30]						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	3月31日	1	2	3	4	5	6	
テーマ	休講日	①	①	①	①		①	
スクール	7	8	9	10	11	12	13	
テーマ	①	②	②	②	②		②	
スクール	14	15	16	17	18	19	20	
テーマ	②	③	③	③	③		③	
スクール	21	22	23	24	25	26	27	
テーマ	③	④	④	④	④		④	
スクール	28	29	30					
テーマ	④	休講日	休講日					

5月度		●スクール休講 [5/1、2、3、4]						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール				1	2	3	4	
テーマ				休講日	休講日	休講日	休講日	
スクール	5	6(祝)	7	8	9	10	11	
テーマ	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤		⑤	
スクール	12	13	14	15	16	17	18	
テーマ	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	
スクール	19	20	21	22	23	24	25	
テーマ	⑦	⑦	⑦	⑦	⑦		⑦	
スクール	26	27	28	29	30	31	6月1日	
テーマ	⑧	⑧	⑧	⑧	⑧		⑧	

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

7月度								
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール		1	2	3	4	5	6	
テーマ		⑤	⑤	⑤	⑤		⑤	
スクール	7	8	9	10	11	12	13	
テーマ	⑤	⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	
11:00-								
スクール	14	15(祝)	16	17	18	19	20	
テーマ	⑥	⑦	⑦	⑦	⑦		⑦	
スクール	21	22	23	24	25	26	27	
テーマ	⑦	⑧	⑧	⑧	⑧		⑧	
スクール	28	29	30	31				
テーマ	⑧	①	①	①				

8月度		●スクール休講 [8/12、13、14、15、17]						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール		7月29日	7月30日	7月31日	1	2	3	
テーマ		①	①	①	①		①	
スクール	4	5	6	7	8	9	10	
テーマ	①	②	②	②	②		②	
スクール	11	12	13	14	15	16	17	
テーマ	②	休講日	休講日	休講日	休講日		休講日	
スクール	18	19	20	21	22	23	24	
テーマ	③	③	③	③	③		③	
スクール	25	26	27	28	29	30	31	
テーマ	④	④	④	④	④		④	

9月度		●スクール休講日 [9/15、16]						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	1	2	3	4	5	6	7	
テーマ	⑤	⑤	⑤	⑤	⑤		⑤	
スクール	8	9	10	11	12	13	14	
テーマ	⑥	⑥	⑥	⑥	⑥		⑥	
スクール	15	16	17	18	19	20	21	
テーマ	休講日	休講日	⑦	⑦	⑦		⑦	
スクール	22	23	24	25	26	27	28	
テーマ	⑦	⑦	⑧	⑧	⑧		⑧	
スクール	29	30						
テーマ	⑧	⑧						

<p>■ カレンダー上で祝日表記がある日程は、セッション実施時間が以下の通りに変更となります。</p> <p>平日夜 18:00-18:35 → 15:00-15:35</p> <p>平日夜 19:00-19:35 → 16:00-16:35</p> <p>平日夜 20:00-20:35 → 17:00-17:35</p> <p>平日夜 21:00-21:35 → 18:00-18:35</p> <p>■ 登録クラスの変更：1回まで可能</p> <p>※前月度の最終レッスンまでにフロントにてお手続きください。翌月度分から変更となります。</p>	<p>■ 欠席</p> <p>レッスンをお休みされる場合には、レッスン開始前迄にまいMEGAネット（WEBシステム）でご登録ください。</p> <p>■ 振替：1ヶ月2回まで無料で可能（同一コースのみ可）</p> <p>※3回目以降、有料600円(税込)</p> <p>※欠席、振替のご登録はクラス開始30分前まで可能</p> <p>※翌月の振替はカレンダー上の③、⑦の初日0:00から可能。</p> <p>※欠席レッスンは、他の日に参加することが可能となります。</p> <p>※ご参加希望のクラスをまいMEGAネットでご登録ください。</p> <p>なお、欠席登録をされていない場合は振替できません。</p>	<p>■ 返金(キャンセル)について</p> <p>レッスン受講1回ないし2回まではキャンセルが可能です。</p> <p>終了月最終レッスン日までにフロントにてお手続きください。</p> <p>※無断欠席がある場合や期限後の返金は不可</p> <p>■ 担当スタッフは変更になる場合がございます。</p> <p>また、やむを得ず急遽休講となる場合もございます。</p> <p>■ 運動に適した服装、シューズでご参加ください。</p> <p>■ 時間</p> <p>本サービスはスクール制になっている為、参加クラスの終了時間までのご案内となります。</p>
---	--	---

以下の点を必ずご確認くださいの上、ご参加をお願いいたします。

Fitness Journey 担当キャスト

今野晴夫 Konno Haruo

	担当曜日:
	月曜日 19:00-19:35 Bodymakeコース 20:30-21:05 for womanコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
出身地:東京都	●INSTA BODY ●パーツデザイン
テクニカルライセンス: グレード3	

小川由頼 Ogawa Yuira

	担当曜日:
	月曜日 20:00-20:35 Fitness Journeyコース 火曜日 19:00-19:35 Fitness Journeyコース 水曜日 20:00-20:35 Fitness Journeyコース 土曜日 15:00-15:35 for womanコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●パーソナルトレーニング
出身地:神奈川県	
テクニカルライセンス: グレード1	

柏木麻里 Kashiwagi Mari

	担当曜日:
	火曜日 20:00-20:35 Fitness Journeyコース 21:00-21:35 for womanコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●パーソナルトレーニング
出身地:東京都	
テクニカルライセンス: グレード1	

進藤藍子 Shindo Aiko

	担当曜日:
	火曜日 20:30-21:05 for womanコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
出身地:東京都	●INSTA BODY ●パーツデザイン
テクニカルライセンス: グレード2	

佐々木悠 Sasaki Yu

	担当曜日:
	水曜日 19:00-19:35 for womanコース 20:30-21:05 for womanコース 日曜日 11:00-11:35 Fitness Journeyコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●パーソナルトレーニング
出身地:東京都	
テクニカルライセンス: グレード1	

関谷敦史 Sekiya atsushi

	担当曜日:
	木曜日 20:00-20:35 Fitness Journeyコース 土曜日 11:00-11:35 Fitness Journeyコース 13:00-13:35 Fitness Journeyコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●パーソナルトレーニング
出身地:東京都	
テクニカルライセンス: グレード1	

染野真琴 Someno Makoto

	担当曜日:
	土曜日 10:00-10:35 for womanコース 日曜日 14:00-14:35 for womanコース 15:00-15:35 Bodymakeコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング ●INSTA BODY ●パーツデザイン
出身地:茨城県	
テクニカルライセンス: グレード2	

丸山実咲 Maruyama Misaki

	担当曜日:
	土曜日 14:00-14:35 Fitness Journeyコース 16:30-17:05 Fitness Journeyコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●パーソナルトレーニング ●INSTA BODY
出身地:埼玉県	
テクニカルライセンス: グレード2	

村井一穂 Murai Kazuho

	担当曜日:
	土曜日 14:00-14:35 Bodymakeコース
	パーソナルトレーニング資格:
	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
出身地:福岡県	
テクニカルライセンス: グレード2	

パーソナルトレーニング ラインナップ

<p>疲労回復や 姿勢を改善したい方</p> <p>パーソナル リラクゼーションストレッチ</p> <p>— PRICE — 姿勢改善コース 30min(部分) 4,240yen(税込)/回</p> <p>60min(全身) 8,470yen(税込)/回</p>	<p>短期間でダイエットしたい方</p> <p>INSTA BODY Personal Diet Program</p> <p>プログラムコース & プライス Program & Price</p> <p>2ヶ月プログラム</p> <ul style="list-style-type: none"> 週2回×8回+初回栄養カウンセリング(60分) その他レッスンやパーソナルでない時間でもマシンジムの利用可能 <p>全17回 149,600円 (税込164,560円)</p> <p><small>※料金は会員価格となります。 ※ご利用時にご入会が必要となります。</small></p>	<p>身体の気になる部位を 鍛えたい方</p> <p>PARTS DESIGN PROGRAM</p> <p>全8回コース</p> <p>1ヶ月(1部位) 25,082円(税込27,590円)</p> <p><small>初回・中間・最終はカウンセリング+測定実施のため45分 本プログラムは会員向けのサービスとなり、ご利用時にご入会が必要となります。</small></p> <p>自分にあったオリジナルトレーニング The Personal</p> <p>ワンタイム利用 受けたいタイミングや都度利用</p> <p>会員 30分 3,630円~4,240円(税込) 60分 7,260円~8,470円(税込)</p> <p><small>本プログラムは会員向けのサービスです。 パーソナルトレーナーのテクニカルグレードによって、価格が異なります。</small></p>
---	---	---