

2024年9月度 いちねんサポートプログラムカレンダー (スタート・アドバンス)

9月度		祝日：9/22、9/23					
曜日	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
	休講日	休講日	3週目	3週目	3週目		3週目
	22	23	24	25	26	27	28
	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目
	29	30					
	4週目	4週目					

◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆

	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）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
 21:30～開始 ⇒ 18:30～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。

■ 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参加いただけます 【集合】 ストレッチスペース前に開始時刻までにお集まりください。 【予約変更】 ご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（初回登録） 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）
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】 ストレッチスペース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（プレイアルファ予約）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。

※ 9月分のスタートクラスの予約変更、アドバンスクラスの予約は、
8/26（月）より、アプリ(まいMEGAネット)にてご登録いただけます。

メガロス中延

【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00
【電話番号】 03-3784-1200

2024年10月～2025年3月カレンダー

■ いちねんサポートプログラム(スタートクラス・アドバンスクラス)

■ LIFE&サークル

10月度		祝日: 10/14 休講日: 10/29-31						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付			1	2	3	4	5	
週目			1週目	1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ウォーキング				
日付	6	7	8	9	10	11	12	
週目	1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	ランニング			ランニング				
日付	13	14	15	16	17	18	19	
週目	2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ウォーキング			ウォーキング				
日付	20	21	22	23	24	25	26	
週目	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	ランニング			ランニング				
日付	27	28	29	30	31			
週目	4週目	4週目	休講日	休講日	休講日			
L&サークル	ウォーキング							

11月度		祝日: 11/4 休講日: 11/23						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付						1	2	
週目							1週目	
L&サークル								
日付	3	4	5	6	7	8	9	
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	10	11	12	13	14	15	16	
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	17	18	19	20	21	22	23	
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		休講日	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	24	25	26	27	28	29	30	
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				

12月度		休講日: 12/29-31						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付	1	2	3	4	5	6	7	
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		1週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	8	9	10	11	12	13	14	
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	15	16	17	18	19	20	21	
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	22	23	24	25	26	27	28	
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	29	30	31					
週目	休講日	休講日	休講日					
L&サークル								

1月度		祝日: 1/13 休講日: 1/1-2						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	4	
週目				休講日	休講日		1週目	
L&サークル								
日付	5	6	7	8	9	10	11	
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	12	13	14	15	16	17	18	
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	19	20	21	22	23	24	25	
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	26	27	28	29	30	31		
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目			
L&サークル	ウォーキング			ランニング				

2月度		祝日: 2/11,24 休講日: なし						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付							1	
週目							1週目	
L&サークル								
日付	2	3	4	5	6	7	8	
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	9	10	11	12	13	14	15	
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	16	17	18	19	20	21	22	
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	23	24	25	26	27	28		
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目			
L&サークル	ウォーキング			ランニング				

3月度		祝日: 3/20 休講日: 3/29-31						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付							1	
週目							1週目	
L&サークル								
日付	2	3	4	5	6	7	8	
週目	1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	9	10	11	12	13	14	15	
週目	2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	16	17	18	19	20	21	22	
週目	3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目	
L&サークル	ランニング			ウォーキング				
日付	23	24	25	26	27	28	29	
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		休講日	
L&サークル	ウォーキング			ランニング				
日付	30	31						
週目	休講日	休講日						
L&サークル								

■ いちねんサポートプログラム参加方法

スタート クラス 1ヶ月目	1ヶ月目はスタートクラスに参加いただけます 【集合】 2階ストレッチスペース前に開始時刻までにお集まりください。	◆スタート(1ヶ月目)テーマ◆ 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	■ 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】 18:00～開始 ⇒ 15:00～開始 19:00～開始 ⇒ 16:00～開始 20:00～開始 ⇒ 17:00～開始 21:00～開始 ⇒ 18:00～開始
	【予約変更】 入会時登録したクラスに4回分予約を登録しております。 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)		
アドバンス クラス 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】 2階ストレッチスペース前に開始時刻までにお集まりください。	◆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	■ 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。 ■ 定員 スタートクラス:3名 アドバンスクラス:5名 ■ 欠席・振替・予約フリー レッスン開始30分前まで
	【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。		

メガロス中延

【受付時間】 平日(月～木) 11:00～20:00/土日祝 10:00～18:00
【電話番号】 03-3784-1200

■ いちねんサポートプログラム

■ LIFE & サークル

詳細

【いちねんサポートプログラム】

内容：入会から1年間、コーチが目標達成をサポート致します。

運動習慣づくりや、知識をつけて効果的なトレーニングをサポートを行います。

料金：¥2,200（税込）

【返金】 なし ※特別退会の場合のみ、残りのレッスン週分(550円税込/回)を返金

◆「スタートクラス」：入会后1か月目

回数：1回30分 全4回

振替：フリー制 4回全て振替可能 アプリ：まいMEGAネット

※会員種別の利用時間内で振替取得

※翌月への持ち越し不可

定員：3名

コース：■スタートクラス(男女共通) ①下半身 ②おなか ③背中 ④胸

■スタートクラス(女性専用) ①美脚 ②くびれ ③美背中 ④美尻

特典：期間中メガロス商品22%OFF

◆「アドバンスクラス」：入会后2か月～12か月

回数：1回45分 全開催クラス参加可能(回数制限なし)

予約方法：事前予約制 参加希望の時間の枠に予約をする

定員：なし

内容：上半身・下半身と隔週でトレーニング

※スタートクラスで覚えた各マシンの設定・フォームを踏まえて、その方に合ったより効果的な運動強度設定をした上で45分間のトレーニングを実施する

【LIFE & サークル】

内容：～皆様に長くメガロスに通って頂ける場所～

◆ウォーキングDAY：歩くことが好きな方、正しい姿勢で歩きたい方、定期的に長距離を歩きたい方

◆ランニングDAY：走るのが好きな方、怪我無く走りきる走り方、ランニングのためのトレーニング方法

料金：無料

日程：カレンダー(表面) 参照

実施場所：メガロス中延店 スタジオAもしくは館外・マシンジム

定員：30名

【参加方法】

・事前予約制 アプリ：まいMEGAネット、全開催参加可能※回数制限なし

・活動時間が利用時間外の場合は前後1時間施設利用可

◇まいMEGAネット登録

<https://mymeganet.megalos.co.jp>



メガロス中延 いちねんサポートプログラム スケジュール 担当キャスト

今野晴夫 Konno Haruo

	担当曜日: 月曜日・日曜日 月曜日 18:00-18:30 スタートクラス 19:00-19:45 アドバンスクラス 日曜日 18:30-19:00 LIFE&サークル
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード3	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

小川由頼 Ogawa Yuira

	担当曜日: 火曜日・水曜日 火曜日 20:00-20:45 アドバンスクラス 21:00-21:30 スタートクラス 水曜日 18:00-18:30 スタートクラス 19:00-19:45 アドバンスクラス 20:00-20:45 アドバンスクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:神奈川県 テクニカルライセンス: グレード1	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング

柏木麻里 Kashiwagi Mari

	担当曜日: 火曜日 火曜日 18:00-18:45 アドバンスクラス 19:00-19:30 スタートクラス (女性専用)
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング

進藤藍子 Shindo Aiko

	担当曜日: 水曜日 水曜日 21:30-22:00 スタートクラス (女性専用)
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード2	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

佐々木悠 Sasaki Yu

	担当曜日: 水曜日・日曜日 水曜日 19:10-19:40 LIFE&サークル 日曜日 11:00-11:30 スタートクラス 11:00-11:45 アドバンスクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング

関谷敦史 Sekiya Atsushi

	担当曜日: 木曜日・土曜日 木曜日 18:00-18:30 スタートクラス 19:00-19:30 スタートクラス (女性専用) 20:00-20:45 アドバンスクラス 土曜日 10:00-10:30 スタートクラス (女性専用) 11:00-11:45 アドバンスクラス 12:00-12:30 スタートクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング

染野真琴 Someno Makoto

	担当曜日: 日曜日 日曜日 14:00-14:30 スタートクラス (女性専用) 15:00-15:45 アドバンスクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:茨城県 テクニカルライセンス: グレード2	<ul style="list-style-type: none"> ● 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

丸山実咲 Maruyama Misaki

	担当曜日: 土曜日 土曜日 15:00-15:30 スタートクラス 16:00-16:30 スタートクラス (女性専用)
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:埼玉県 テクニカルライセンス: グレード2	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング ● INSTA BODY

村井一穂 Murai Kazuho

	担当曜日: 土曜日 土曜日 13:00-13:30 スタートクラス 14:00-14:45 アドバンスクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:福岡県 テクニカルライセンス: グレード2	<ul style="list-style-type: none"> ● リラクゼーションストレッチ ● パーソナルトレーニング

佐藤圭祐 Sato Keisuke

	担当曜日: 月曜日 月曜日 20:00-20:30 スタートクラス (女性専用) 21:00-21:45 アドバンスクラス
パーソナルトレーニング資格:	
出身地:愛知県 テクニカルライセンス: グレード1	<ul style="list-style-type: none"> ● パーソナルトレーニング