

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				ボディメイク				
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	ウォーキング			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	ボディメイク			ボディメイク				
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	ウォーキング			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	ボディメイク							

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	ウォーキング			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	ウォーキング			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	ウォーキング			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	ウォーキング			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	ウォーキング			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	よさこい			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	よさこい			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	よさこい			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	よさこい			ボディメイク				
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	ボディメイク			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	よさこい			ボディメイク				
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	ボディメイク			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◆	■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)	<table border="1"> <tr><td>1週目</td><td>共通</td><td>女性</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>		1週目	共通	女性	2週目	おなか	くびれ	3週目	上半身(背中)	美背中	4週目
1週目	共通	女性											
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 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◆	■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。	<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>	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												

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～

◆よさこいDAY：鳴子を使いながら楽しくカラダを動かしていくサークルです。
よさこいに興味がある方、ダンスが苦手な方にもおすすめです。

◆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を
知りたい方におすすめです。

◆ボディメイクDAY：ボディメイクサークルは、男性は引き締まったカッコいいカラダ作り、女性は
女性らしいしなやかで美しいカラダ作りを仲間と一緒に楽しく目指してい
きトレーニングを楽しく継続する為のサークルです。

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

9月以降						
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
10:00				10:00-10:30 スタートクラス(女性専用) 関谷 敦史		10:00
10:30						10:30
11:00				11:00-11:45 アドバンスクラス 関谷 敦史	11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 佐々木 悠	11:00
11:30						11:30
12:00				12:00-12:30 スタートクラス(男女可能) 関谷 敦史	12:00-12:45 アドバンスクラス 佐々木 悠	12:00
12:30						12:30
13:00				13:00-13:30 スタートクラス(女性専用) 村井 一穂		13:00
13:30						13:30
14:00				14:00-14:45 アドバンスクラス 村井 一穂	14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 染野 真琴	14:00
14:30						14:30
15:00				15:00-15:30 スタートクラス(男女可能) 丸山 美咲	15:00-15:45 アドバンスクラス 染野 真琴	15:00
15:30						15:30
16:00				16:00-16:30 スタートクラス(女性専用) 丸山 美咲		16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00	18:00-18:30 スタートクラス(男女可能) 今野 晴夫	18:00-18:45 アドバンスクラス 柏木 麻里	18:00-18:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼	18:00-18:30 スタートクラス(男女可能) 関谷 敦史		18:00
18:30						18:30
19:00	19:00-19:45 アドバンスクラス 今野 晴夫	19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 柏木 麻里	19:00-19:45 アドバンスクラス 小川 由頼	19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 関谷 敦史		19:00
19:30						19:30
20:00	20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 佐藤圭祐	20:00-20:45 アドバンスクラス 小川 由頼	20:00-20:45 アドバンスクラス 小川 由頼	20:00-20:45 アドバンスクラス 関谷 敦史		20:00
20:30						20:30
21:00	21:00-21:45 アドバンスクラス 佐藤圭祐	21:00-21:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼				21:00
21:30			21:30-22:00 スタートクラス(女性専用) 進藤 藍子			21:30
22:00						22:00

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	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
テクニカルライセンス: グレード3	●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	●パーソナルトレーニング
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
	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	●パーソナルトレーニング
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: 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	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
テクニカルライセンス: グレード2	●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	●パーソナルトレーニング
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・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	●パーソナルトレーニング
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: 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	●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
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
	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	●パーソナルトレーニング ●INSTA BODY
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
	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	●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング
テクニカルライセンス: グレード2	

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	●パーソナルトレーニング
テクニカルライセンス: グレード1	