

# サークルカレンダー

| 4月度     |     | 休曜日: 4/29-4/30 |     |     |     |    |    |
|---------|-----|----------------|-----|-----|-----|----|----|
| 曜日      | 日   | 月              | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
| 自付      |     |                | 1   | 2   | 3   | 4  | 5  |
| L&Sサークル | 1週目 |                | 1週目 | 1週目 | 1週目 |    |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 6              | 7   | 8   | 9   | 10 | 11 |
| L&Sサークル | 3週目 | 13             | 14  | 15  | 16  | 17 | 18 |
| L&Sサークル | 4週目 | 20             | 21  | 22  | 23  | 24 | 25 |
| L&Sサークル | 5週目 | 27             | 28  | 29  | 30  |    |    |
| L&Sサークル | 6週目 |                |     |     |     |    |    |

| 5月度     |     | 祝日: 5/6 休曜日: 5/1-5/5 |    |    |     |    |    |
|---------|-----|----------------------|----|----|-----|----|----|
| 曜日      | 日   | 月                    | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
| 自付      |     |                      |    |    | 1   | 2  | 3  |
| L&Sサークル | 1週目 |                      |    |    | 1週目 |    |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 4                    | 5  | 6  | 7   | 8  | 9  |
| L&Sサークル | 3週目 | 11                   | 12 | 13 | 14  | 15 | 16 |
| L&Sサークル | 4週目 | 18                   | 19 | 20 | 21  | 22 | 23 |
| L&Sサークル | 5週目 | 25                   | 26 | 27 | 28  | 29 | 30 |
| L&Sサークル | 6週目 |                      |    |    |     |    |    |

| 6月度     |     | 休曜日: 6/11-6/17 |     |     |     |    |    |
|---------|-----|----------------|-----|-----|-----|----|----|
| 曜日      | 日   | 月              | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
| 自付      |     |                | 3   | 4   | 5   | 6  | 7  |
| L&Sサークル | 1週目 |                | 1週目 | 1週目 | 1週目 |    |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 8              | 9   | 10  | 11  | 12 | 13 |
| L&Sサークル | 3週目 | 15             | 16  | 17  | 18  | 19 | 20 |
| L&Sサークル | 4週目 | 22             | 23  | 24  | 25  | 26 | 27 |
| L&Sサークル | 5週目 | 29             | 30  |     |     |    |    |
| L&Sサークル | 6週目 |                |     |     |     |    |    |

| 7月度     |     | 祝日: 7/21 休曜日: 7/29-31 |    |     |     |    |    |
|---------|-----|-----------------------|----|-----|-----|----|----|
| 曜日      | 日   | 月                     | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  |
| 自付      |     |                       |    | 2   | 3   | 4  | 5  |
| L&Sサークル | 1週目 |                       |    | 1週目 | 1週目 |    |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 6                     | 7  | 8   | 9   | 10 | 11 |
| L&Sサークル | 3週目 | 13                    | 14 | 15  | 16  | 17 | 18 |
| L&Sサークル | 4週目 | 20                    | 21 | 22  | 23  | 24 | 25 |
| L&Sサークル | 5週目 | 27                    | 28 | 29  | 30  | 31 |    |
| L&Sサークル | 6週目 |                       |    |     |     |    |    |

| 8月度     |     | 休曜日: 8/11-8/17 |    |    |    |     |    |
|---------|-----|----------------|----|----|----|-----|----|
| 曜日      | 日   | 月              | 火  | 水  | 木  | 金   | 土  |
| 自付      |     |                |    |    |    | 1   | 2  |
| L&Sサークル | 1週目 |                |    |    |    | 1週目 |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 3              | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  |
| L&Sサークル | 3週目 | 10             | 11 | 12 | 13 | 14  | 15 |
| L&Sサークル | 4週目 | 17             | 18 | 19 | 20 | 21  | 22 |
| L&Sサークル | 5週目 | 24             | 25 | 26 | 27 | 28  | 29 |
| L&Sサークル | 6週目 | 31             |    |    |    |     |    |

| 9月度     |     | 祝日: 9/15 - 9/23 |    |    |       |       |    |
|---------|-----|-----------------|----|----|-------|-------|----|
| 曜日      | 日   | 月               | 火  | 水  | 木     | 金     | 土  |
| 自付      |     |                 |    |    |       | 5     | 6  |
| L&Sサークル | 1週目 |                 |    |    |       | 1週目   |    |
| L&Sサークル | 2週目 | 7               | 8  | 9  | 10    | 11    | 12 |
| L&Sサークル | 3週目 | 14              | 15 | 16 | 17    | 18    | 19 |
| L&Sサークル | 4週目 | 21              | 22 | 23 | 24    | 25    | 26 |
| L&Sサークル | 5週目 | 28              | 29 | 30 | 10月1日 | 10月2日 | 28 |
| L&Sサークル | 6週目 |                 |    |    |       |       |    |

## ラインナップ ~皆様に長くメガロスに通って頂ける場所~

### 健康サークル



#### ◆健康サークル

いつまでも健康でいるために必要な簡単なトレーニング・ストレッチ・脳トレを主に行います。簡単トレーニング・ストレッチを知りたい方におすすめです。

**開催日: 火曜日**

### よさこいサークル



#### ◆よさこいサークル

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。

**開催日: 火曜日隔週**

### ウォーキングサークル



#### ◆ウォーキングサークル

歩くための姿勢バランスや脚の強張った筋肉をほぐすストレッチを主に行っていきます。正しい歩き方を知りたい方におすすめです。

**開催日: 火曜日隔週**

### ランニングサークル



#### ◆ランニングサークル

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。

**開催日: 日曜日隔週**

### ボディメイクサークル



#### ◆ボディメイクサークル

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目指し、仲間と一緒に正しいトレーニングで楽しく継続する為のサークルです。すべての方におすすめです。

**開催日: 水曜日・日曜日隔週**

#### 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

#### ●プラチナ、ゴールド会員の参加:

所属店舗(登録店)でのみ

参加可能



火曜日担当 進藤 藍子  
スポーツ歴 ダンス  
担当クラス:  
健康・よさこい・  
ウォーキングサークル

火曜日担当 原 愛美  
スポーツ歴 マーチング  
担当クラス:  
健康サークル

水曜日担当 佐藤 圭祐  
スポーツ歴 野球  
担当クラス:  
ボディメイクサークル

日曜日担当 佐々木 悠  
スポーツ歴 サッカー  
担当クラス:  
ボディメイク・  
ランニングサークル

サークル参加  
無料

各サークルの開催日はスケジュールをご覧ください。 ご参加の場合は、アプリ(まいMEGAネット)よりご予約をお願いいたします。

【サークル登録について】 ●サークルの参加には登録が必要です。 ●受付時間内にフロントでご登録手続きをお願いいたします。