

サークルラインナップ

～皆様に長くメガロスに通って頂ける場所～

ボディメイクサークル



◆ボディメイクサークル

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

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

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



6月度							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付			3	4	5	6	7
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	8	9	10	11	12	13	14
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				ボディメイク			
日付	15	16	17	18	19	20	21
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	ランニング			ボディメイク			
日付	22	23	24	25	26	27	28
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				ボディメイク			
日付	29	30					
週目	4週目	4週目					
L&サークル	ランニング						

7月度		祝日：7/21 休講日：7/29-31					
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				ボディメイク			
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	ランニング			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				ボディメイク			
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	ランニング						

8月度		休講日：8/11-8/17					
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				ボディメイク			
日付	10	11	12	13	14	15	16
週目	2週目	休講日	休講日	休講日	休講日		休講日
L&サークル	ランニング						
日付	17	18	19	20	21	22	23
週目	休講日	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			
日付	24	25	26	27	28	29	30
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				ボディメイク			
日付	31	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日		
週目	4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
L&サークル	ランニング			ボディメイク			

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