

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



10月度		祝日：10/13					
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
週目				9月4週目	9月4週目		1週目
L&サークル				ボディメイク			
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				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	ランニング			ボディメイク			
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				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	ランニング			ボディメイク			

11月度		祝日：11/3・11/24					
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				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	ランニング			ボディメイク			
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				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	ランニング			ボディメイク			

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

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

2月度		祝日：2/11・2/23					
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				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	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				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	ランニング			ボディメイク			

3月度							
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				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	ランニング			ボディメイク			
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				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	ランニング			ボディメイク			
日付	29	30	31				
週目	休講日	休講日	休講日				
L&サークル							