

# 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かっこいいカラダ作り、  
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

サークル参加  
**無料**

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
週目								休講日
L&サークル								休講日
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	


<tbl\_r cells="8" ix="2" maxcspan="2" maxr