

2025年4月～2025年9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

4月度		休講日：4/29・4/30						
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			健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	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	ボディメイク		健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	ボディメイク				
日付	27	28	29	30				
週目	4週目	4週目	休講日	休講日				
L&サークル	ボディメイク							

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

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			健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	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	ボディメイク		健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	ボディメイク				
日付	29	30						
週目	4週目	4週目						
L&サークル	ボディメイク							

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			健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	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	ボディメイク		健康・よさこい	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	ランニング		健康・ウォーキング	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	ボディメイク							

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	ランニング		健康・よさこい	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	ボディメイク							
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		健康・ウォーキング	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	ランニング		健康・よさこい	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	ボディメイク		健康・ウォーキング	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	ランニング		健康・よさこい	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	ボディメイク		健康・ウォーキング	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	ランニング		健康・よさこい	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	ボディメイク		健康・ウォーキング	ボディメイク				

■ 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◆ 共通 女性 1週目 下半身 美脚 2週目 おなか ぐびれ 3週目 上半身（背中） 美背中 4週目 上半身（胸） 美尻	■ 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あります。 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）		
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◆ 1週目 上半身 2週目 下半身 3週目 上半身 4週目 下半身	■ 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。		

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

メガロス中延 【いちねんサポートプログラム】・【L & サークル】・【大人スクール】スケジュール												
曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	土曜日	日曜日			
	いちねんサポート	大人スクール	いちねんサポート	L & サークル	いちねんサポート	L & サークル	大人スクール	いちねんサポート	いちねんサポート	いちねんサポート	L & サークル	
10:00		※REBORNS FITスクールは有料制の健康スクールとなります。 月4回実施するマシンジムでは行わない健康維持する為のスクールです。					※REBORNS FITスクールは有料制の健康スクールとなります。 月4回実施するマシンジムでは行わない健康維持する為のスクールです。		10:00-10:30 スタートクラス (女性専用) 小川 由頼		10:00	
10:30									※振替あり		10:30	
11:00									11:00-11:45 アドバンスクラス 小川 由頼	11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 佐々木 悠		11:00
11:30										※振替あり		11:30
12:00									12:00-12:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼	12:00-12:45 アドバンスクラス 佐々木 悠		12:00
12:30									※振替あり			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									※振替あり			13:30
14:00			13:55-14:55 REBORNS FIT スクール 今野 晴夫						14:00-14:30 スタートクラス (女性専用) 佐藤 圭祐	14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 今野 晴夫		14:00
14:30									※振替あり	※振替あり		14:30
15:00		↑月会費制 ※振替あり		14:50-15:20 健康サークル 進藤 藍子		14:45-15:45 REBORNS FIT スクール 小川 由頼	15:00-15:30 スタートクラス(男女可能) 佐藤 圭祐	15:00-15:45 アドバンスクラス 今野 晴夫		15:00		
15:30				↑無料		↑月会費制 ※振替あり	※振替あり			15:30		
16:00							16:00-16:30 スタートクラス (女性専用) 佐藤 圭祐			16:00		
16:30							※振替あり			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				18:00-18:30 スタートクラス(男女可能) 今野 晴夫			18:00-18:30 スタートクラス(女性専用) 小川 由頼			18:00	
18:30	※振替あり				※振替あり					18:30-19:00 ランニング or ボディメイクサークル 佐々木 悠	18:30	
19:00	19:00-19:45 アドバンスクラス 佐藤 圭祐			19:15-19:45 よさこい or ウォーキングサークル 進藤 藍子		19:00-19:30 スタートクラス(男女可能) 佐々木 悠		19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 小川 由頼		↑無料	19:00	
19:30				↑無料		※振替あり				※隔週にて内容が変わります。別紙カレンダーをご確認ください。	19:30	
20:00	20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 佐藤圭祐		20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 瀬谷 啓太		19:45-20:30 アドバンスクラス 佐々木 悠	20:05-20:35 ボディメイクサークル 佐藤 圭祐		20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼			20:00	
20:30	※振替あり		※振替あり					※振替あり 担当変更2025/5~			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(女性専用) 瀬谷 啓太			↑無料		20:45-21:30 アドバンスクラス 小川 由頼			21:00	
21:30			※振替あり		21:15-21:45 スタートクラス(女性専用) 進藤 藍子						21:30	
22:00					※振替あり						22:00	

メガロス中延 【いちねんサポートプログラム】・【L & サークル】・【大人スクール】担当キャスト

今野晴夫 Konno Haruo

	担当曜日: 月曜日・水曜日・木曜日・日曜日
	月曜日 13:55-14:55 REBORNS FITスクール(大人スクール) 18:00-18:30 スタートクラス 水曜日 18:00-18:30 スタートクラス 木曜日 20:45-21:30 アドバンスクラス 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:東京都 テクニカルライセンス: グレード3 ●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(2ヶ月ダイエットパーソナル) ●パーツデザイン(部位別パーソナル)

小川 由頼 Ogawa Yuira

	担当曜日: 水曜日・木曜日・土曜日
	水曜日 14:45-15:45 REBORNS FITスクール(大人スクール) 木曜日 18:00-18:30 スタートクラス(女性専用) 19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 20:00-20:30 スタートクラス 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:神奈川県 テクニカルライセンス: グレード2 ●パーソナルトレーニング

進藤 藍子 Shindo Aiko

	担当曜日: 火曜日・水曜日
	火曜日 14:50-15:20 健康サークル 19:15-19:45 よさこい・ウォーキングサークル 水曜日 21:15-21:45 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 テクニカルライセンス: グレード2 ●ピラティスパーソナル ●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(2ヶ月ダイエットパーソナル) ●パーツデザイン(部位別パーソナル)

瀬谷啓太 Seya Keita

	担当曜日: 火曜日
	火曜日 20:00-20:30 スタートクラス 21:00-21:30 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 テクニカルライセンス: グレード1

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(女性専用)
	パーソナルトレーニング資格:
	出身地:福岡県 テクニカルライセンス: グレード2 ●ピラティスパーソナル ●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(2ヶ月ダイエットパーソナル) ●パーツデザイン(部位別パーソナル)

佐々木悠 Sasaki Yu

	担当曜日: 水曜日・日曜日
	水曜日 19:00-19:30 スタートクラス 19:45-20:30 アドバンスクラス 日曜日 11:00-11:30 スタートクラス 12:00-12:45 アドバンスクラス 18:30-19:00 ランニングorボディメイクサークル
	パーソナルトレーニング資格:
	出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード2 ●ピラティスパーソナル ●リラクゼーションストレッチ ●パーソナルトレーニング

佐藤圭祐 Sato Keisuke

	担当曜日: 月曜日・土曜日
	月曜日 19:00-19:45 アドバンスクラス 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 水曜日 20:05-20:35 ボディメイクサークル 土曜日 14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 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:愛知県 テクニカルライセンス: グレード1 ●パーソナルトレーニング

■ 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：5名

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。

◆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。

◆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。

◆健康サークル：健康サークルは、いつもまでも元気で健康な体づくりをテーマに、
仲間と体を動かすことを楽しむサークルです。

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>

