

2025年6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

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

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

■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	<p>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。</p> <p>【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おります。 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→参加希望日時時のクラスを予約 ※予約の変更は何回でも可能です(無料)</p>	<p>◆スタート(1ヶ月目)テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>共通</td> <td>女性</td> </tr> <tr> <td>1週目</td> <td>下半身</td> <td>美脚</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>おなか</td> <td>くびれ</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身(背中)</td> <td>美背中</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>上半身(胸)</td> <td>美尻</td> </tr> </table>		共通	女性	1週目	下半身	美脚	2週目	おなか	くびれ	3週目	上半身(背中)	美背中	4週目	上半身(胸)	美尻	<p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>18:00～開始 ⇒ 15:00～開始 19:00～開始 ⇒ 16:00～開始 【平日夜】20:00～開始 ⇒ 17:00～開始 20:45～開始 ⇒ 17:45～開始 21:00～開始 ⇒ 18:00～開始</p>
		共通	女性															
1週目	下半身	美脚																
2週目	おなか	くびれ																
3週目	上半身(背中)	美背中																
4週目	上半身(胸)	美尻																
アドバンス クラス 2ヶ月目 以降	<p>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。</p> <p>【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。</p>	<p>◆アドバンス(2ヶ月目以降)テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td>1週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>下半身</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>下半身</td> </tr> </table>	1週目	上半身	2週目	下半身	3週目	上半身	4週目	下半身	<p>■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。</p> <p>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。</p> <p>■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</p>							
1週目	上半身																	
2週目	下半身																	
3週目	上半身																	
4週目	下半身																	

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

■ 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ひびれ 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～

◆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。

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>



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		小川 由頼 Ogawa Yuira		佐々木悠 Sasaki Yu		佐藤圭祐 Sato Keisuke	
担当曜日: 月曜日・日曜日		担当曜日: 水曜日・木曜日・土曜日		担当曜日: 水曜日・日曜日		担当曜日: 月曜日・水曜日・土曜日	
							
月曜日 13:55-14:55 REBORNS FITスクール(大人スクール) 日曜日 12:00-12:30 スタートクラス 13:00-13:45 アドバンスクラス		水曜日 14:45-15:45 REBORNS FITスクール(大人スクール) 木曜日 20:45-21:30 アドバンスクラス 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		水曜日 19:00-19:30 スタートクラス 日曜日 17:00-17:45 ランニングサークル		月曜日 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	
パーソナルトレーニング資格:		パーソナルトレーニング資格:		パーソナルトレーニング資格:		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		出身地:神奈川県 テクニカルライセンス: グレード2		出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード2		出身地:愛知県 テクニカルライセンス: グレード2	
<ul style="list-style-type: none"> ●パーソナルトレーニング ●リラクゼーションストレッチ ●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) 		<ul style="list-style-type: none"> ●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) 		<ul style="list-style-type: none"> ●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) 		<ul style="list-style-type: none"> ●パーソナルトレーニング 	

原愛美 Hara Aimi		大庭愛梨 Oba Airi		青柳琉夏 Aoyagi Ruka		川村杏奈 Kawamura Anna	
担当曜日: 月曜日・水曜日		担当曜日: 月曜日・木曜日		担当曜日: 火曜日		担当曜日: 火曜日・木曜日	
							
水曜日 11:00-11:30 スタートクラス 12:00-12:45 アドバンスクラス 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)		月曜日 19:00-19:45 アドバンスクラス 20:45-21:15 スタートクラス(女性専用) 木曜日 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		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)		火曜日 13:00-13:30 スタートクラス 14:00-14:45 アドバンスクラス 木曜日 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:		パーソナルトレーニング資格:		パーソナルトレーニング資格:		パーソナルトレーニング資格:	
出身地:長野県 テクニカルライセンス: グレード1		出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1		出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1		出身地:福井県 テクニカルライセンス: グレード1	
						<ul style="list-style-type: none"> ●ピラティスパーソナル 	

田中達也 Tanaka Tatsuya	
担当曜日: 火曜日・水曜日	
	
火曜日 19:00-19:45 アドバンスクラス 水曜日 19:45-20:30 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1	

