

■ 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～

◆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	●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) ●パーソナルデザイン(部位別パーソナル)	出身地:神奈川県	●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)	出身地:東京都	●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)	出身地:愛知県	●パーソナルトレーニング
テクニカルライセンス: グレード3		テクニカルライセンス: グレード2		テクニカルライセンス: グレード2		テクニカルライセンス: グレード2	
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		出身地:東京都		出身地:東京都		出身地:福井県	●ピラティスパーソナル
テクニカルライセンス: グレード1		テクニカルライセンス: グレード1		テクニカルライセンス: グレード1		テクニカルライセンス: グレード1	
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 21:00-21:30 スタートクラス						
	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							

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	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								10:00-10:30 スタートクラス(女性専用) 小川 由頼		
10:30								※振替あり		
11:00				新設2025/7～ 11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 原 愛美				11:00-11:45 アドバンスクラス 小川 由頼		
11:30				※振替あり						
12:00				新設2025/7～ 12:00-12:45 アドバンスクラス 原 愛美				12:00-12:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼	12:00-12:30 スタートクラス(男女可能) 今野 晴夫	
12:30								※振替あり	※振替あり	
13:00			13:00-13:30 スタートクラス(男女可能) 川村 杏奈						13:00-13:45 アドバンスクラス 今野 晴夫	
13:30			※振替あり							
14:00			新設2025/7～					担当変更2025/8～		
14:30		13:55-14:55 REBORNS FIT スクール 今野 晴夫	14:00-14:45 アドバンスクラス 川村 杏奈				14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 川村 杏奈	14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 原 愛美		
15:00							※振替あり	※振替あり		
15:30							新設2025/7～	担当変更2025/8～		
16:00		↑月会費制 ※振替あり				14:45-15:45 REBORNS FIT スクール 小川 由頼	15:00-15:30 アドバンスクラス 川村 杏奈	15:00-15:30 スタートクラス(男女可能) 原 愛美		
16:30								※振替あり		
17:00						↑月会費制 ※振替あり		担当変更2025/8～		
17:30								16:00-16:30 スタートクラス(女性専用) 原 愛美		
18:00								※振替あり		
18:30										
19:00	担当変更2025/7～						担当変更2025/7～			
19:30	19:00-19:45 アドバンスクラス 大庭 愛梨		19:00-19:45 アドバンスクラス 田中 達也	19:00-19:30 スタートクラス(男女可能) 佐々木 悠 ※振替あり			19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 大庭愛梨 ※振替あり			
20:00			担当変更2025/7～	担当変更2025/7～			担当変更2025/7～			
20:30	20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 佐藤圭祐 ※振替あり	新設2025/7～ 20:45-21:15 スタートクラス(女性専用) 大庭 愛梨 ※振替あり	20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 青柳 瑠夏 ※振替あり	19:45-20:30 アドバンスクラス 田中 達也	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) 大庭愛梨 ※振替あり			
21:00			担当変更2025/7～	新設2025/7～			20:45-21:30 アドバンスクラス 小川 由頼			
21:30	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) 青柳 瑠夏 ※振替あり	21:00-21:30 スタートクラス(男女可能) 田中 達也 ※振替あり	↑無料					
22:00										

17:00-17:45
ランニング
サークル
佐々木 悠
※第2・4日曜日のみ
↑無料

※隔週にて内容が
変わります。別紙カレン
ダーをご欄ください。