

# 2025年10月～2026年3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

| 10月度   |       | 祝日：10/13 |     |        |       |     |  |
|--------|-------|----------|-----|--------|-------|-----|--|
| 曜日     | 日     | 月        | 火   | 水      | 木     | 土   |  |
| 日付     |       |          |     | 1      | 2     | 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     | 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    | 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    | 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    |     |  |
| 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   | 土     |  |
| 日付     |        |     |     |        |     | 11/29 |  |
| 週目     |        |     |     |        |     | 1週目   |  |
| L&サークル |        |     |     |        |     |       |  |
| 日付     | 11/30  | 1   | 2   | 3      | 4   | 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  | 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  | 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  | 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   | 土   |  |
| 日付     | 1     | 2            | 3   | 4      | 5   | 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  | 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  | 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  | 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 |       |     |     |        |     |    |     |

### ■ いちねんサポートプログラム参加方法

|                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |     |     |     |     |                                                                                                                                                                                |     |         |     |     |        |    |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|-----|--------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スタート<br>クラス<br>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。<br>【集合】<br>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。<br><br>【予約変更】<br>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。<br>参加クラスを変更する場合は、アプリ(まいMEGAネット)にて、<br>予約の変更をお願いいたします。<br>※初回登録分の予約取消→参加希望日時のクラスを予約<br>※予約の変更は何回でも可能です（無料） | ◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆ <table><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 | ■ 服装、持ち物<br>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<br>をご持参ください。<br>■ 祝日の時間変更<br>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<br>に変更となります。<br>18：00～開始 ⇒ 15：00～開始<br>19：00～開始 ⇒ 16：00～開始<br>【平日夜】 20：00～開始 ⇒ 17：00～開始<br>20：45～開始 ⇒ 17：45～開始<br>21：00～開始 ⇒ 18：00～開始 |
|                            | 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<br>クラス<br>2ヶ月目<br>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。<br>【集合】<br>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。<br><br>【予約】<br>アプリ(まいMEGAネット)にて、参加希望クラスへの<br>事前予約登録をお願いいたします。<br>※予約の変更、取消は何回でも可能です（無料）<br>※月何回でも参加いただけます。                                        | ◆アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ◆ <table><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 | ■ ご案内<br>開始時刻に遅れた場合でもクラスの終了時間まで<br>のご案内となります。<br>担当キャストが変更になる場合は、<br>事前にお知らせします。<br>やむを得ず休講となる場合がございます。<br><br>■ 定員<br>スタートクラス:3名 アドバンスクラス:5名<br>■ 欠席・振替・予約フリー<br>レッスン開始30分前まで |     |         |     |     |        |    |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 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・マシニングム

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

・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

◇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】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                              | 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<br>スタートクラス (女性専用)<br>小川 由頼 |                                       |                                       |
| 10:30 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       |                                        | ※振替あり                                  |                                       |                                       |
| 11:00 |                                      |                                             |                                       | 新設2025/7～                             |                                       |                                        |                                        |                                       |                                       |
| 11:30 |                                      |                                             |                                       | 11:00-11:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>原 愛美  |                                       |                                        | 11:00-11:45<br>アドバンスクラス<br>小川 由頼       |                                       |                                       |
| 12:00 |                                      |                                             |                                       | ※振替あり                                 |                                       |                                        |                                        |                                       |                                       |
| 12:30 |                                      |                                             |                                       | 新設2025/7～                             |                                       |                                        | 12:00-12:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>小川 由頼  | 12:00-12:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>今野 晴夫 |                                       |
| 13:00 |                                      |                                             |                                       | 12:00-12:45<br>アドバンスクラス<br>原 愛美       |                                       |                                        | ※振替あり                                  | ※振替あり                                 |                                       |
| 13:30 |                                      |                                             | 13:00-13:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>川村 杏奈 |                                       |                                       |                                        |                                        | 13:00-13:45<br>アドバンスクラス<br>今野 晴夫      |                                       |
| 14:00 |                                      |                                             | ※振替あり                                 |                                       |                                       |                                        | 担当変更2025/8～                            |                                       |                                       |
| 14:30 |                                      | 13:55-14:55<br>REBORNS FIT<br>スクール<br>今野 晴夫 | 新設2025/7～                             | 14:00-14:45<br>アドバンスクラス<br>川村 杏奈      |                                       | 14:00-14:30<br>スタートクラス (女性専用)<br>川村 杏奈 | 14:00-14:30<br>スタートクラス (女性専用)<br>原 愛美  |                                       |                                       |
| 15:00 |                                      | ↑月会費制<br>※振替あり                              |                                       |                                       |                                       | ※振替あり                                  | ※振替あり                                  |                                       |                                       |
| 15:30 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       | 新設2025/7～                              | 担当変更2025/8～                            |                                       |                                       |
| 16:00 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       | 15:00-15:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>原 愛美   |                                        |                                       |                                       |
| 16:30 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       | ※振替あり                                  | 担当変更2025/8～                            |                                       |                                       |
| 17:00 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       |                                        | 16:00-16:30<br>スタートクラス (女性専用)<br>原 愛美  |                                       |                                       |
| 17:30 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       |                                        | ※振替あり                                  |                                       | 17:00-17:45<br>ランニング<br>サークル<br>佐々木 悠 |
| 18:00 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       |                                        |                                        |                                       | ※第2・4日曜日のみ                            |
| 18:30 |                                      |                                             |                                       |                                       |                                       |                                        |                                        |                                       | ↑無料                                   |
| 19:00 | 担当変更2025/7～                          |                                             |                                       |                                       |                                       | 担当変更2025/7～                            |                                        |                                       | ※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 | 19:00-19:45<br>アドバンスクラス<br>大庭 愛梨     |                                             |                                       | 19:00-19:45<br>アドバンスクラス<br>田中 達也      | 19:00-19:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>佐々木 悠 | 19:00-19:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>大庭愛梨   |                                        |                                       |                                       |
| 20:00 |                                      |                                             |                                       | ※振替あり                                 | 担当変更2025/7～                           | ※振替あり                                  |                                        |                                       |                                       |
| 20:30 | 20:00-20:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>佐藤圭祐 | 新設2025/7～                                   |                                       | 20:00-20:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>青柳 瑠夏 | 19:45-20:30<br>アドバンスクラス<br>田中 達也      | 20:00-20:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>大庭愛梨   |                                        |                                       |                                       |
| 21:00 | ※振替あり                                | 20:45-21:15<br>スタートクラス(女性専用)<br>大庭 愛梨       |                                       | ※振替あり                                 |                                       | ※振替あり                                  |                                        |                                       |                                       |
| 21:30 | 21:00-21:45<br>アドバンスクラス<br>佐藤圭祐      | ※振替あり                                       |                                       | 担当変更2025/7～                           |                                       | 20:45-21:30<br>アドバンスクラス<br>小川 由頼       |                                        |                                       |                                       |
| 22:00 |                                      |                                             |                                       | 21:00-21:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>青柳 瑠夏 |                                       |                                        |                                        |                                       |                                       |
|       |                                      |                                             |                                       | ※振替あり                                 |                                       |                                        |                                        |                                       |                                       |

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<br>13:55-14:55 REBORNS FITスクール(大人スクール)<br>日曜日<br>12:00-12:30 スタートクラス<br>13:00-13:45 アドバンスクラス |                                                                                   | 水曜日<br>14:45-15:45 REBORNS FITスクール(大人スクール)<br>木曜日<br>20:45-21:30 アドバンスクラス<br>土曜日<br>10:00-10:30 スタートクラス(女性専用)<br>11:00-11:45 アドバンスクラス<br>12:00-12:30 スタートクラス |                                                                                     | 水曜日<br>19:00-19:30 スタートクラス<br>日曜日<br>17:00-17:45 ランニングサークル                  |                                                                                     | 月曜日<br>20:00-20:30 スタートクラス (女性専用)<br>21:00-21:45 アドバンスクラス<br>水曜日<br>19:50-20:20 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<br>●リラクゼーションストレッチ                                                                   | 出身地:神奈川県                                                                          | ●パーソナルトレーニング<br>●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<br>●リラクゼーションストレッチ<br>●パーソナルトレーニング<br>●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:<br>グレード3                                                              | ●INSTA BODY(2ヶ月ダイエットパーソナル)<br>●パーツデザイン(部位別パーソナル)                                                 | テクニカルライセンス:<br>グレード2                                                              |                                                                                                                                                              | テクニカルライセンス:<br>グレード2                                                                |                                                                             | テクニカルライセンス:<br>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<br>11:00-11:30 スタートクラス<br>12:00-12:45 アドバンスクラス<br>土曜日<br>14:00-14:30 スタートクラス(女性専用)<br>15:00-15:30 スタートクラス<br>16:00-16:30 スタートクラス(女性専用) |                                                                                     | 月曜日<br>19:00-19:45 アドバンスクラス<br>20:45-21:15 スタートクラス(女性専用)<br>木曜日<br>19:00-19:30 スタートクラス(女性専用)<br>20:00-20:30 スタートクラス |                                                                                       | 火曜日<br>20:00-20:30 スタートクラス<br>21:00-21:30 スタートクラス(女性専用) |                                                                                       | 火曜日<br>13:00-13:30 スタートクラス<br>14:00-14:45 アドバンスクラス<br>木曜日<br>14:00-14:30 スタートクラス(女性専用)<br>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                                                                               |                                                                                                                |
| テクニカルライセンス:<br>グレード1                                                                |                                                                                                                                            | テクニカルライセンス:<br>グレード1                                                                |                                                                                                                     | テクニカルライセンス:<br>グレード1                                                                  |                                                         | テクニカルライセンス:<br>グレード1                                                                  | ●ピラティスパーソナル<br>●パーソナルトレーニング                                                                                    |

|                                                                                     |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 田中達也 Tanaka Tatsuya                                                                 |                                                            |
|  | 担当曜日: 火曜日・水曜日                                              |
|                                                                                     | 火曜日<br>19:00-19:45 アドバンスクラス<br>水曜日<br>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:<br>グレード1                                                                |                                                            |