

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 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。 【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)	◆スタート(1ヶ月目)テーマ◆	■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。 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
		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	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。 【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。	◆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

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

[illegible]

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		田中達也 Tanaka Tatsuya	
	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: 火曜日・水曜日
	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 19:50-20:20 ボディメイクサークル 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		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:		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 ●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) ●パーソルデザイン(部別別パーソナル)		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 ●INSTA BODY(2ヶ月ダイエットパーソナル)		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)		出身地:東京都 テクニカルライセンス: グレード1
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 20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 21:00-21:45 アドバンスクラス 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2 ●ピラティスパーソナル ●パーソナルトレーニング