

## 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
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				ホティメイク				
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			ホティメイク				
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				ホティメイク				
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			ホティメイク				

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	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			ボディメイク		
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	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	ボディメイク	

## ■ いちねんサポートプログラム参加方法

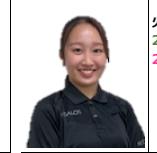
スタート クラス 1ヶ月目	<p>1ヶ月目はスタートクラスに参加いただけます。 【集合】 <b>2階ストレッチスペース前に開始時刻までにお集まりください。</b></p> <p><b>【予約変更】</b> 入会時登録したクラスに4回分予約を登録しております。 参加クラスを変更する場合は、アプリ(まいMEGAネット)にて、 予約の変更をお願いいたします。 ※初回登録分の予約取消→参加希望日時のクラスを予約 ※予約の変更は何回でも可能です（無料）</p>	<p>◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>共通</th><th>女性</th></tr> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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><b>■服装、持ち物</b> 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><b>■祝日の時間変更</b> 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> <table> <tbody> <tr> <td>18：00～開始</td><td>⇒</td><td>15：00～開始</td></tr> <tr> <td>19：00～開始</td><td>⇒</td><td>16：00～開始</td></tr> <tr> <td>【平日夜】 20：00～開始</td><td>⇒</td><td>17：00～開始</td></tr> <tr> <td>20：45～開始</td><td>⇒</td><td>17：45～開始</td></tr> <tr> <td>21：00～開始</td><td>⇒</td><td>18：00～開始</td></tr> </tbody> </table>	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																																	
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>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】 <b>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。</b></p> <p><b>【予約】</b> 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） ※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"> <thead> <tr> <th></th><th>上半身</th><th>下半身</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1週目</td><td>上半身</td><td></td></tr> <tr> <td>2週目</td><td>下半身</td><td></td></tr> <tr> <td>3週目</td><td>上半身</td><td></td></tr> <tr> <td>4週目</td><td>下半身</td><td></td></tr> </tbody> </table>					上半身	下半身	1週目	上半身		2週目	下半身		3週目	上半身		4週目	下半身																	
	上半身	下半身																																	
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><b>■ご案内</b> 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、 事前にご知らせします。</p> <p>やむを得ず休講となる場合がございます。</p>																																		
	<p><b>■定員</b> スタートクラス:3名 アドバンスクラス:5名</p>																																		
	<p><b>■欠席・振替・予約フリー</b> レッスン開始30分前まで</p>																																		

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**

# 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
<p><b>担当曜日:</b> 月曜日</p> <p>月曜日 13:55-14:55 REBORNS FITスクール(大人スクール)</p>  <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バーソナルトレーニング</li> <li>●リラクゼーションストレッチ</li> <li>●INSTA BODY(2ヶ月ダイエットバーソナル)</li> <li>●バーツデザイン(部位別バーソナル)</li> </ul> <p><b>出身地:</b>東京都</p> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード3</p>	<p><b>担当曜日:</b> 木曜日・土曜日</p> <p>木曜日 20:00-20:30 スタートクラス 20:45-21:30 アドバンスクラス</p> <p>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</p>  <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バーソナルトレーニング</li> <li>●INSTA BODY(2ヶ月ダイエットバーソナル)</li> </ul> <p><b>出身地:</b>神奈川県</p> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード2</p>	<p><b>担当曜日:</b> 水曜日・日曜日</p> <p>水曜日 19:00-19:30 スタートクラス 20:45-21:15 ボディメイクサークル</p> <p>日曜日 15:00-15:45 ランニングサークル</p>  <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ピラティスバーソナル</li> <li>●リラクゼーションストレッチ</li> <li>●バーソナルトレーニング</li> <li>●INSTA BODY(2ヶ月ダイエットバーソナル)</li> </ul> <p><b>出身地:</b>東京都</p> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード2</p>	<p><b>担当曜日:</b> 火曜日・水曜日</p> <p>火曜日 19:00-19:45 アドバンスクラス</p> <p>水曜日 19:45-20:30 アドバンスクラス 20:45-21:15 ボディメイクサークル</p>  <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <p><b>出身地:</b>東京都</p> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード1</p>
<p><b>原愛美 Hara Aimi</b></p>  <p><b>担当曜日:</b> 水曜日・土曜日</p> <p>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</p> <p>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</p> <p><b>出身地:</b>長野県</p> <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バーソナルトレーニング</li> </ul> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード2</p>	<p><b>大庭愛梨 Oba Airi</b></p>  <p><b>担当曜日:</b> 月曜日・木曜日</p> <p>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</p> <p>木曜日 19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 19:45-20:15 ボディメイクサークル</p> <p><b>出身地:</b>東京都</p> <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●バーソナルトレーニング</li> <li>●ピラティスバーソナル</li> </ul> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード2</p>	<p><b>青柳琉夏 Aoyagi Ruka</b></p>  <p><b>担当曜日:</b> 火曜日</p> <p>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)</p> <p><b>出身地:</b>東京都</p> <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ピラティスバーソナル</li> </ul> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード1</p>	<p><b>川村杏奈 Kawamura Anna</b></p>  <p><b>担当曜日:</b> 火曜日・木曜日</p> <p>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</p> <p>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</p> <p><b>出身地:</b>福井県</p> <p><b>バーソナルトレーニング資格:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ピラティスバーソナル</li> <li>●バーソナルトレーニング</li> </ul> <p><b>テクニカルライセンス:</b> グレード2</p>