

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	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	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	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	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	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	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	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		

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	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	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	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	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。	◆スタート(1ヶ月目) テーマ◆ 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
	【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)	■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
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。	◆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
	【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。	■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

2026.3 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	
10:00	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	
10:30		※REBORNS FITS クールは有料制の健康 スクールとなります。 月4回実施するマシン ジムでは行わない健康 維持する為のスクール です。				10:00-10:30 スタートクラス(女性専用) 小川 由頼	
11:00						※振替あり	
11:30				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
12:00				※振替あり			
12:30				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
13:00					時間変更2026/3~ 13:00-13:30 スタートクラス(女性専用) 川村 杏奈		※振替あり
13:30					※振替あり		
14:00			時間変更2026/3~ 14:00-14:30 スタートクラス(男女可能) 川村 杏奈		時間変更2026/3~ 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) 原 愛美
14:30	13:55-14:55 REBORNS FIT スクール 今野 晴夫		※振替あり				※振替あり
15:00	↑月会費制 ※振替あり		時間変更2026/3~ 15:00-15:45 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
15:30					※振替あり	15:00-15:45 ランニング サークル 佐々木 悠 ※第2・4日曜日のみ	
16:00						↑無料	
16:30						※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。	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
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	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			19:45-20:30 アドバンスクラス 田中 達也	20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 小川 由頼	19:45-20:15 ホディメイク サークル 大庭 愛梨		↑無料
20:30	20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 大庭 愛梨	20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 青柳 琉夏		※振替あり			
21:00	※振替あり	※振替あり		20:45-21:15 ホディメイク サークル 佐々木 悠&田中 達也	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 大庭 愛梨	21:00-21:30 スタートクラス(女性専用) 青柳 琉夏		↑無料			
22:00		※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 Yuirea		佐々木悠 Sasaki Yu		田中達也 Tanaka Tatsuya	
担当曜日: 月曜日		担当曜日: 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	
 <p>月曜日 13:55-14:55 REBORNS FITスクール(大人スクール)</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 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>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 日曜日 15:00-15:45 ランニングサークル</p>		 <p>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 20:45-21:15 ボディメイクサークル</p>	
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	<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) ●パーソルデザイン(部位別パーソナル) 	出身地: 神奈川県	<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) 	出身地: 東京都	<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) 	出身地: 東京都	<ul style="list-style-type: none"> ●ピラティスパーソナル ●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: 水曜日・土曜日		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	
 <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 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>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) 19:45-20:15 ボディメイクサークル</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>火曜日 14:00-14:30 スタートクラス 15:00-15:45 アドバンスクラス 木曜日 13:00-13:30 スタートクラス(女性専用) 14:00-14:45 アドバンスクラス</p>	
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	<ul style="list-style-type: none"> ●パーソナルトレーニング 	出身地: 東京都	<ul style="list-style-type: none"> ●パーソナルトレーニング ●ピラティスパーソナル 	出身地: 東京都	<ul style="list-style-type: none"> ●ピラティスパーソナル 	出身地: 福井県	<ul style="list-style-type: none"> ●ピラティスパーソナル ●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1		テクニカルライセンス: グレード2	