

# 2026年4月～9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

4月度		祝日：4/29 休講日：4/29・4/30						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	4	
週目				1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ホディメイク	ホディメイク			
日付	5	6	7	8	9	10	11	
週目	1週目	1週目	1週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	12	13	14	15	16	17	18	
週目	2週目	2週目	2週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ホディメイク	ホディメイク			
日付	19	20	21	22	23	24	25	
週目	3週目	3週目	3週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	26	27	28	29(祝)	30			
週目	4週目	4週目	4週目	休講日	休講日			
L&サークル	ランニング			休講日	休講日			

5月度		祝日：5/4-6 休講日：5/1-3						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付						1	2	
週目						休講日	休講日	
L&サークル								
日付	3	4(祝)	5(祝)	6(祝)	7	8	9	
週目	休講日	1週目	1週目	1週目	1週目		1週目	
L&サークル	休講日			休講日	ホディメイク		ホディメイク	
日付	10	11	12	13	14	15	16	
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	17	18	19	20	21	22	23	
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ホディメイク	ホディメイク			
日付	24	25	26	27	28	29	30	
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	31							
週目	4週目							
L&サークル	ランニング							

6月度		休講日：6/29						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付		1	2	3	4	5	6	
週目		1週目	1週目	1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ホディメイク	ホディメイク			
日付	7	8	9	10	11	12	13	
週目	1週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	14	15	16	17	18	19	20	
週目	2週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ホディメイク	ホディメイク			
日付	21	22	23	24	25	26	27	
週目	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	28	29	30					
週目	4週目	休講日	7月度					
L&サークル	ランニング		1週目					

7月度		祝日：7/20 休講日：7/28						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				6月30日	1	2	3	
週目				1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ホディメイク	ホディメイク			
日付	5	6	7	8	9	10	11	
週目	1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	12	13	14	15	16	17	18	
週目	2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ホディメイク	ホディメイク			
日付	19	20(祝)	21	22	23	24	25	
週目	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	26	27	28	29	30	31		
週目	4週目	4週目	休講日	8月度	8月度			
L&サークル	ランニング			1週目	1週目			

8月度		祝日：8/11 休講日：8/12-15・8/30・8/31						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				7月29日	7月30日	7月31日	1	
週目				1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ホディメイク	ホディメイク			
日付	2	3	4	5	6	7	8	
週目	1週目	1週目	1週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	9	10	11(祝)	12	13	14	15	
週目	2週目	2週目	2週目	休講日	休講日		休講日	
L&サークル	ランニング							
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		3週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	23	24	25	26	27	28	29	
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			ホディメイク	ホディメイク			
日付	30	31						
週目	休講日	休講日						
L&サークル								

9月度		祝日：9/21-23 休講日：9/29・9/30						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	4	
週目				1週目	1週目		1週目	
L&サークル				ホディメイク	ホディメイク			
日付	6	7	8	9	10	11	12	
週目	1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		2週目	
L&サークル	休講日			ホディメイク	ホディメイク			
日付	13	14	15	16	17	18	19	
週目	2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		3週目	
L&サークル	ランニング			ホディメイク	ホディメイク			
日付	20	21(祝)	22(祝)	23(祝)	24	25	26	
週目	3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目	
L&サークル	休講日			休講日	ホディメイク			
日付	27	28	29	30				
週目	4週目	4週目	休講日	休講日				
L&サークル	ランニング			休講日	休講日			

## ■ 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→参加希望日時でのクラスを予約 ※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◆ 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	<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。 <b>■ 上記祝日の時間変更</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。 <b>平日夜</b> 19:00～開始 ⇒ 16:00～開始 19:45～開始 ⇒ 16:45～開始 20:00～開始 ⇒ 17:00～開始 20:45～開始 ⇒ 17:45～開始 21:00～開始 ⇒ 18:00～開始 <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。 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。 <b>■ 定員</b> スタートクラス:3名 アドバンスクラス:5名
	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。	

### ■ 欠席・振替・予約フリー

★まいMEGAネットにて欠席・振替をご登録できます。 ※毎月20日18:00～翌月分の欠席・振替が可能です。  
 ★欠席登録はレッスン開始30分前までご登録可能です。  
 ※欠席取消はレッスン前日23:59まで ※欠席登録がない場合は、振替を取ることはできません。 ※振替登録がない場合は、レッスン参加ができません。  
 ★振替登録はレッスン前日23:59までご登録可能です。 ※振替取消は30分前までとなります。

## 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