

# LIFE&サークル(ランニング・ボディメイク)

## 2026年4~9月カレンダー

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							
L&サークル				ボディメイク	ボディメイク		
日付	5	6	7	8	9	10	11
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	12	13	14	15	16	17	18
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	19	20	21	22	23	24	25
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	26	27	28	29	30		
週目							
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
L&サークル							
日付	3	4	5	6	7	8	9
週目							
L&サークル	休講日			休講日	ボディメイク		
日付	10	11	12	13	14	15	16
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	17	18	19	20	21	22	23
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	24	25	26	27	28	29	30
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	31						
週目							
L&サークル	ランニング						

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

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

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							
L&サークル				ボディメイク	ボディメイク		
日付	2	3	4	5	6	7	8
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	9	10	11	12	13	14	15
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							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	23	24	25	26	27	28	29
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	30	31					
週目							
L&サークル	休講日	休講日					

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	5
週目							
L&サークル				ボディメイク	ボディメイク		
日付	6	7	8	9	10	11	12
週目							
L&サークル	休講日			ボディメイク	ボディメイク		
日付	13	14	15	16	17	18	19
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	20	21	22	23	24	25	26
週目							
L&サークル	休講日			休講日	ボディメイク		
日付	27	28	29	30			
週目							
L&サークル	ランニング			休講日			

# 2月よりスタート フリーウェイト合トレ (ボディメイクサークル)

サークル参加  
**無料**

- 開催日時: 水曜日 20:45~21:15 木曜 19:45~20:15
- 場 所: 3Fマシンジムフリーウェイトエリア

引き締まったカッコいいカラダ作りや美しいカラダ作りを仲間と一緒に楽しく目指しトレーニングを行うサークルです。  
トレーニング初心者・効果をより出したい方など  
フリーウェイト種目を知りたい方におすすめです。

**※初めて参加してみたい方・ご興味の方は**  
**直接マシンジムにお越しください。**

定員: **5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



水曜日担当: **佐々木 悠**

スポーツ歴: サッカー

皆様に一言:

フリーウェイトを使うことで、より  
トレーニング効果を引き上げてくれ  
ます。一緒に楽しみましょう。



水曜日担当: **田中 達也**

スポーツ歴: サッカー

皆様に一言:

より効果的な  
トレーニングを皆様に提供します。  
初めての方でも安心です。  
ぜひご参加お待ちしております。



木曜日担当: **大庭 愛梨**

スポーツ歴: バレーボール

皆様に一言:

男性から女性まで楽しく・効果的に  
お伝えし目標達成につなげます。  
ぜひご参加ください。

# ランニングサークル

サークル参加  
**無料**

**走るの不安な方も安心して下さい  
自分のペースで走ることができます**



■開催日時： 日曜日

15:00~15:45(隔週にて実施)

■場 所： 中延店館外

※前日22:00時点で天気予報による降水確率が70%を超えている場合中止と判断いたします。  
季節に応じて開始時間の変更させていただく場合がございます。  
予めご了承ください。  
(1-4月 15:00~ / 5-9月 17:00~ 予定)

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

担当：佐々木 悠

スポーツ歴：サッカー

皆様に一言：ランニングをすることで心も体も健康にしましょう。

私も初心者ですが、一緒に楽しくランニングの魅力を  
皆様に伝えていきます。ご参加お待ちしております。

