

2026.5 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。 担当者変更2026/4~				
11:00						
11:30			11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 原 ※振替あり			
12:00						
12:30			12:00-12:45 アドバンスクラス 原			
13:00						
13:30					13:00-13:30 スタートクラス(女性専用) 川村 ※振替あり	
14:00					14:00-14:45 アドバンスクラス 川村	
14:30	13:55-14:55 REBORNS FIT スクール 小川		14:00-14:30 スタートクラス(男女可能) 川村 ※振替あり			14:00-14:30 スタートクラス(女性専用) 原 ※振替あり
15:00	↑月会費制 ※振替あり		15:00-15:45 アドバンスクラス 川村			15:00-15:30 スタートクラス(男女可能) 原 ※振替あり
15:30					15:00-15:45 ランニング サークル 佐々木 ※第2・4日曜日のみ ↑無料	
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	担当者変更2026/4~ 19:00-19:45 アドバンスクラス 正木	19:00-19:45 アドバンスクラス 田中	19:00-19:30 スタートクラス(男女可能) 佐々木 ※振替あり	19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 大庭 ※振替あり		
19:30						
20:00	担当者変更2026/4~ 20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 正木 ※振替あり	担当者変更2026/4~ 20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 正木 ※振替あり	19:45-20:30 アドバンスクラス 田中	20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 小川 ※振替あり	19:45-20:15 ボディメイク サークル 大庭 ↑無料	
20:30						
21:00				20:45-21:15 ボディメイク サークル 佐々木&田中 ↑無料	20:45-21:30 アドバンスクラス 小川	
21:30		21:00-21:30 スタートクラス(女性専用) 青柳 ※振替あり				
22:00						

※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。