

2026.7 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 | |
| 11:00 | | | | | | 10:00-10:30 スタートクラス(女性専用) 原 | |
| 11:30 | | | 11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 原 | | | | ※振替あり |
| 12:00 | | | ※振替あり | | | | |
| 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 | | | |
| 14:00 | | | | ※振替あり | | | |
| 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 | | 14:00-14:45 アドバンスクラス 川村 | | | |
| 15:00 | ↑月会費制 ※振替あり | ※振替あり | | | | | |
| 15:30 | | 15:00-15:45 アドバンスクラス 川村 | | | | 15:00-15:45 ランニング サークル 佐々木 | |
| 16:00 | | | | | | ※第2・4日曜日のみ ↑無料 | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | ※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。 | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 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 | 19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 大庭 | | | |
| 19:30 | | | ※振替あり | ※振替あり | | | |
| 20:00 | 20:00-20:30 スタートクラス(女性専用) 正木 | 20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 正木 | 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 | 19:45-20:15 ホディメイク サークル 大庭 | | |
| 20:30 | ※振替あり | ※振替あり | | ※振替あり | ↑無料 | | |
| 21:00 | | | | 20:45-21:15 ホディメイク サークル 佐々木&田中 | 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 | | ↑無料 | | | |
| 22:00 | | ※振替あり | | | | | |