

# 2026.9 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                                 |                                                  |          |       |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|-------|
|       | 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                            | いちねんサポート                                         | L & サークル |       |
| 10:00 |                                          | ※REBORNS FIT ス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<br>スタートクラス (女性専用)<br>小川 | 10:00-10:30<br>スタートクラス (女性専用)<br>原               |          | 10:00 |
| 10:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          | ※振替あり                               | ※振替あり                                            |          | 10:30 |
| 11:00 |                                          |                                                                     | 11:00-11:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>原   |                                         |                                                          | 11:00-11:45<br>アドバンスクラス<br>小川       | 11:00-11:45<br>アドバンスクラス<br>原                     |          | 11:00 |
| 11:30 |                                          |                                                                     | ※振替あり                               |                                         |                                                          |                                     |                                                  |          | 11:30 |
| 12:00 |                                          |                                                                     | 12:00-12:45<br>アドバンスクラス<br>原        |                                         |                                                          |                                     |                                                  |          | 12:00 |
| 12:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          |                                     |                                                  |          | 12:30 |
| 13:00 |                                          |                                                                     |                                     |                                         | 13:00-13:30<br>スタートクラス (女性専用)<br>川村                      |                                     | ■9月休講■<br>熱中症警戒アラート発令における安全確保の為<br>休講とさせていただきます。 |          | 13:00 |
| 13:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         | ※振替あり                                                    |                                     |                                                  |          | 13:30 |
| 14:00 | 13:55-14:55<br>REBORNS FIT<br>スクール<br>小川 |                                                                     | 14:00-14:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>川村  | 14:00-14:45<br>アドバンスクラス<br>川村           |                                                          |                                     |                                                  | 14:00    |       |
| 14:30 |                                          |                                                                     | ※振替あり                               |                                         |                                                          |                                     |                                                  | 14:30    |       |
| 15:00 | ↑月会費制<br>※振替あり                           | 15:00-15:45<br>アドバンスクラス<br>川村                                       |                                     |                                         | 15:00-15:45<br>ランニング<br>サークル<br>佐々木<br>※第2・4日曜日のみ<br>↑無料 | 15:00                               |                                                  |          |       |
| 15:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          | 15:30                               |                                                  |          |       |
| 16:00 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          | 16:00                               |                                                  |          |       |
| 16:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          | 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欄ください。       |                                                  | 17:00    |       |
| 17:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          |                                     |                                                  | 17:30    |       |
| 18:00 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          |                                     | 18:00                                            |          |       |
| 18:30 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          |                                     | 18:30                                            |          |       |
| 19:00 | 19:00-19:45<br>アドバンスクラス<br>正木            | 19:00-19:45<br>アドバンスクラス<br>田中                                       | 19:00-19:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>佐々木 | 19:00-19:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>大庭      |                                                          |                                     | 19:00                                            |          |       |
| 19:30 |                                          |                                                                     | ※振替あり                               | ※振替あり                                   |                                                          |                                     | 19:30                                            |          |       |
| 20:00 | 20:00-20:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>正木       | 20:00-20:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>正木                                  | 19:45-20:30<br>アドバンスクラス<br>田中       | 20:00-20:30<br>スタートクラス(男女可能)<br>小川      | 19:45-20:15<br>ボディメイク<br>サークル<br>大庭                      |                                     | 20:00                                            |          |       |
| 20:30 | ※振替あり                                    | ※振替あり                                                               |                                     | ※振替あり                                   | ↑無料                                                      |                                     | 20:30                                            |          |       |
| 21:00 |                                          | 21:00-21:30<br>スタートクラス(女性専用)<br>青柳                                  |                                     | 20:45-21:30<br>ボディメイク<br>サークル<br>佐々木&田中 | 20:45-21:30<br>アドバンスクラス<br>小川                            |                                     | 21:00                                            |          |       |
| 21:30 |                                          | ※振替あり                                                               |                                     | ↑無料                                     |                                                          |                                     | 21:30                                            |          |       |
| 22:00 |                                          |                                                                     |                                     |                                         |                                                          |                                     | 22:00                                            |          |       |