

2026.11～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	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 スタートクラス(女性専用) 小川	10:00-10:30 スタートクラス(女性専用) 原	
10:30								※振替あり	※振替あり	
11:00				11:00-11:30 スタートクラス(男女可能) 原				11:00-11:45 アドバンスクラス 小川	11:00-11:45 アドバンスクラス 原	
11:30				※振替あり						
12:00				12:00-12:45 アドバンスクラス 原						
12:30										
13:00						13:00-13:30 スタートクラス(女性専用) 川村				
13:30						※振替あり				
14:00			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				
14:30		13:55-14:55 REBORNS FIT スクール 小川	※振替あり							
15:00		↑月会費制	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 ※第2・4日曜日のみ	
15:30									↑無料	
16:00									※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。	
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	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 大塚			19:00-19:30 スタートクラス(女性専用) 佐々木				
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			※振替あり				
20:30	※振替あり		※振替あり			20:00-20:30 スタートクラス(男女可能) 小川				
21:00						※振替あり				
21:30			21:00-21:30 スタートクラス(女性専用) 青柳			20:45-21:30 アドバンスクラス 小川				
22:00			※振替あり							