

いちねんサポートプログラム スケジュール

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00	11:00-11:30 スタート(共通) 宮里成美	11:00-11:30 スタート(共通) 後藤千明	11:00-11:30 スタート(共通) 白沢翔太	11:00-11:30 スタート(共通) 白沢翔太			11:00
11:30							11:30
12:00	12:00-12:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 宮里成美	12:00-12:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 後藤千明	12:00-12:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 白沢翔太	12:00-12:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 白沢翔太	12:00-12:30 スタート(女性) 山崎玲奈	12:00-12:30 スタート(共通) 小倉実	12:00
12:30		<b>【担当者変更】</b>					12:30
13:00	13:00-13:30 スタート(共通) 宮里成美	13:00-13:30 スタート(共通) 赤崎陸	13:00-13:30 スタート(共通) 白沢翔太	13:00-13:30 スタート(共通) 白沢翔太	13:00-13:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 山崎玲奈	13:00-13:45 アドバンス 【フリーウェイト入門】 小倉実	13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00					16:00-16:30 スタート(共通) 佐々木晴基	16:00-16:30 スタート(共通) 立山一颯	16:00
16:30							16:30
17:00					17:00-17:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 佐々木晴基	17:00-17:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 立山一颯	17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	19:00-19:30 スタート(共通) 会町幸多朗	19:00-19:30 スタート(女性) 石田剛司	19:00-19:30 スタート(共通) 赤崎陸	19:00-19:30 スタート(女性) 小倉実	■ねんサポカレンダー上で 祝日表記がある日は セッション実施時間が以下の通りに 変更となります。  平日夜 19:00~ ⇒ 16:00~ 20:00~ ⇒ 17:00~ 21:00~ ⇒ 18:00~		19:00
19:30		<b>【担当者変更】</b>					19:30
20:00	20:00-20:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 会町幸多朗	20:00-20:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 石田剛司	20:00-20:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 赤崎陸	20:00-20:45 アドバンス 【フリーウェイト入門】 小倉実			20:00
20:30		<b>【担当者変更】</b>					20:30
21:00	21:00-21:30 スタート(共通) 会町幸多朗	21:00-21:30 スタート(共通) 石田剛司	21:00-21:30 スタート(共通) 赤崎陸	21:00-21:30 スタート(共通) 小倉実			21:00
21:30		<b>【担当者変更】</b>					21:30
22:00							22:00

アドバンスクラスカリキュラム ※メガロスアプリ内「FOR YOU」をご覧ください。( )はFOR YOU内のカテゴリとなります。

**【フリーウェイト入門】**

- 1週目：胸(ボディメイク)
- 2週目：背中(ボディメイク)
- 3週目：脚(ボディメイク)
- 4週目：腕/肩(ボディメイク)

**【部位別トレーニング】**

- 1週目：魅せたい脚(ボディメイク)
- 2週目：魅せたい背中(ボディメイク)
- 3週目：魅せたいヒップ(ボディメイク)
- 4週目：ウエスト集中(シェイプアップ)

**【筋力/代謝アップ】**

- 1週目：筋力トレーニング編 全身(シェイプアップ)
- 2週目：ウエスト集中(シェイプアップ)
- 3週目：痩せ体質 全身(体カアップ)
- 4週目：上半身集中(ボディメイク)

こんな方におススメ！！

フリーウェイトを始めたい方

トレーニングがマンネリ化してきた方

フリーウェイトのフォームをコーチに見てもらいたい方

綺麗な身体をつくりたい方

カッコいい身体をつくりたい方

トレーニングのフォームをコーチに見てもらいたい方

スタートクラスの内容を復習したい方

スタートクラス以外のマシンを使ってみたい方

トレーニングのフォームをコーチに見てもらいたい方