


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) 赤崎陸 | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | 【担当者変更】 | | | 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】 赤崎陸 | 12:00-12:30 スタート (女性) 山崎玲奈 | 12:00-12:30 スタート (共通) 一柳文乃 | 12:00 |
| 12:30 | | | | 【担当者変更】 | | 【担当者変更】 | 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) 赤崎陸 | 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 【筋力/代謝アップ】 一柳文乃 | 13:00 |
| 13:30 | | | | 【担当者変更】 | | 【内容・担当者変更】 | 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 【フリーウエイト入門】 立山一颯 | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 【内容変更】 | 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) 一柳文乃 | 19:00-19:30 スタート (共通) 小倉実 | 19:00-19:30 スタート (女性) 栗田百香 | ■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 | | 【担当者変更】 | 【担当者変更】 | 【担当者変更】 | | | 19:30 |
| 20:00 | 20:00-20:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 会町幸多朗 | 20:00-20:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 一柳文乃 | 20:00-20:45 アドバンス 【フリーウエイト入門】 小倉実 | 20:00-20:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 栗田百香 | | | 20:00 |
| 20:30 | 【内容変更】 | 【担当者変更】 | 【内容・担当者変更】 | 【内容・担当者変更】 | | | 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) 一柳文乃 | 21:00-21:30 スタート (共通) 大塚陸功 | 21:00-21:30 スタート (共通) 石田剛司 | | | 21:00 |
| 21:30 | | 【担当者変更】 | 【担当者変更】 | 【担当者変更】 | | | 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内のカテゴリーとなります。

【フリーウエイト入門】

- 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！！

| | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| フリーウエイトを始めたい方 | 綺麗な身体をつくりたい方 | スタートクラスの内容を復習したい方 |
| トレーニングがマンネリ化してきた方 | カッコいい身体をつくりたい方 | スタートクラス以外のマシンを使ってみたい方 |
| フリーウエイトのフォームをコーチに見てもらいたい方 | トレーニングのフォームをコーチに見てもらいたい方 | トレーニングのフォームをコーチに見てもらいたい方 |