

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						
10:30						
11:00	11:00-11:30 スタート(共通) 白沢翔太	11:00-11:30 スタート(共通) 神野彪綺	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		
11:30						
12:00	12:00-12:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 白沢翔太	12:00-12:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 未定	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
12:30						
13:00	13:00-13:30 スタート(共通) 小倉実	13:00-13:30 スタート(共通) 未定	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
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00					16:00-16:30 スタート(共通) 大塚陸功	16:00-16:30 スタート(共通) 大塚陸功
16:30						
17:00					17:00-17:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 大塚陸功	17:00-17:45 アドバンス 【筋力/代謝アップ】 大塚陸功
17:30						
18:00						
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) 未定	19:00-19:30 スタート(共通) 赤崎陸	19:00-19:30 スタート(女性) 粟田百香	■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~	
19:30						
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】 未定	20:00-20:45 アドバンス 【フリーウエイト入門】 赤崎陸	20:00-20:45 アドバンス 【部位別トレーニング】 佐々木晴基		
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) 未定	21:00-21:30 スタート(共通) 赤崎陸	21:00-21:30 スタート(共通) 佐々木晴基		
21:30						
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

トレーニングがマンネリ化してきた方

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

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