

2024年10月～2025年3月 いちねんサポートプログラムカレンダー

10月度		祝日：10/14				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		1週目	1週目	1週目		1週目
6	7	8	9	10	11	12
1週目	1週目	2週目	2週目	2週目		2週目
13	14	15	16	17	18	19
2週目	2週目	3週目	3週目	3週目		3週目
20	21	22	23	24	25	26
3週目	3週目	4週目	4週目	4週目		4週目
27	28	29	30	31		
4週目	4週目	休講日	休講日	休講日		

11月度		祝日：11/4				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						1週目
3	4	5	6	7	8	9
1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目
10	11	12	13	14	15	16
2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目
17	18	19	20	21	22	23
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		休講日
24	25	26	27	28	29	30
4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目

12月度						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		1週目
8	9	10	11	12	13	14
2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		2週目
15	16	17	18	19	20	21
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		3週目
22	23	24	25	26	27	28
4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		4週目

1月度		祝日：1/13				
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
						1週目
5	6	7	8	9	10	11
1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目
12	13	14	15	16	17	18
2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目
19	20	21	22	23	24	25
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目
26	27	28	29	30	31	
4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		

2月度		祝日：2/11,24				
日	月	火	水	木	金	土
						1
						1週目
2	3	4	5	6	7	8
1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目
9	10	11	12	13	14	15
2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目
16	17	18	19	20	21	22
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目
23	24	25	26	27	28	
4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		

3月度		祝日：3/20				
日	月	火	水	木	金	土
						1
						1週目
2	3	4	5	6	7	8
1週目	1週目	1週目	1週目	1週目		2週目
9	10	11	12	13	14	15
2週目	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目
16	17	18	19	20	21	22
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		4週目
23	24	25	26	27	28	29
4週目	4週目	4週目	4週目	4週目		休講日
30	31					
休講日	休講日					

- 祝日の時間変更
カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が下記の通りに変更となります。
【平日夜】19：00～/19：30～開始 ⇒ 16：00～開始
20：00～/20：30～開始 ⇒ 17：00～開始
21：00～開始 ⇒ 18：00～開始
- 服装、持ち物
運動に適した服装、シューズでご参加ください。タオル、お飲み物をご持参ください。
- 参加方法

スタート 1ヶ月目	1ヶ月目はスタートクラスに参加いただけます
	<p>【集合】 ファーストエリアに開始時刻までにお集まりください。</p> <p>【予約変更】 入会時登録したクラスに4回分予約を登録してあります。 参加クラスを変更する場合は、 アプリ(まいMEGAネット)にて、予約の変更をお願いいたします。 ※初回登録分の予約取消→参加希望日時時のクラスを予約 2ヶ月目以降はアドバンスクラスにご参加いただけます。</p>
アドバンス 2ヶ月目以降	<p>【集合】 ファーストエリアに開始時刻までにお集まりください。</p> <p>【予約】 アプリ(まいMEGAネット)にて、参加希望クラスへの事前予約登録 をお願いいたします。 ※予約の変更、取消は何回でも可能です（無料） ※月何回でも参加いただけます。</p>

■スタート（1ヶ月目）テーマ	
	共通
1週目	下半身
2週目	おなか
3週目	上半身 (背中)
4週目	上半身 (胸)

■アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ	
1週目	上半身
2週目	下半身
3週目	上半身
4週目	下半身

- ご案内
開始時刻に遅れた場合でもクラスの終了時間までのご案内となります。
担当キャストが変更になる場合は、事前にお知らせします。
やむを得ず休講となる場合がございます。