

# 2025年4月～2025年9月 メガロス田端いちねんサポートプログラムカレンダー

4月度		●休講日 [4/29-30]				
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			
4週目	4週目	休講日	休講日			

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

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

7月度		●祝日：7/21				
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	8月1週目	8月1週目	8月1週目		

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

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

## ■参加方法

スタート 1ヶ月目	<p>1ヶ月目はスタートクラスにご参加いただけます</p> <p>【集合】 マシジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。</p> <p>【予約変更】 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 ※予約の変更は何回でも可能です(無料)</p>	<p>◆スタート(1ヶ月目)テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>共通</td> <td>女性</td> </tr> <tr> <td>1週目</td> <td>下半身</td> <td>美脚</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>おなか</td> <td>くびれ</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身(背中)</td> <td>美背中</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>上半身(胸)</td> <td>美尻</td> </tr> </table>		共通	女性	1週目	下半身	美脚	2週目	おなか	くびれ	3週目	上半身(背中)	美背中	4週目	上半身(胸)	美尻
	共通	女性															
1週目	下半身	美脚															
2週目	おなか	くびれ															
3週目	上半身(背中)	美背中															
4週目	上半身(胸)	美尻															
アドバンス 2ヶ月目以降	<p>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> <p>【集合】 マシジムカウンター前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>	<p>◆アドバンス(2ヶ月目以降)テーマ◆</p> <table border="1"> <tr> <td>1週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>2週目</td> <td>下半身</td> </tr> <tr> <td>3週目</td> <td>上半身</td> </tr> <tr> <td>4週目</td> <td>下半身</td> </tr> </table>	1週目	上半身	2週目	下半身	3週目	上半身	4週目	下半身							
1週目	上半身																
2週目	下半身																
3週目	上半身																
4週目	下半身																

## ■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。

## ■祝日の時間変更

カレンダー上で祝日表記がある日程は、実施時間が以下の通りに変更となります。

【平日夜】  
19:00～開始 ⇒ 16:00～開始  
20:00～開始 ⇒ 17:00～開始  
21:00～開始 ⇒ 18:00～開始

## ■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。