

2025年4月～2025年9月 いちねんサポートプログラムカレンダー

4月度						
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				
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 ●休講日 [7/29-31]				
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					
4週目	4週目					

8月度		●休講日 [8/11-24]				
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	休講日	休講日	休講日	休講日		休講日
17	18	19	20	21	22	23
休講日	休講日	休講日	休講日	休講日		休講日
24	25	26	27	28	29	30
休講日	2週目	2週目	2週目	2週目		3週目
31	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日		
3週目	3週目	3週目	3週目	3週目		

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

■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ご参加いただけます	◆スタート（1ヶ月目）テーマ◆				
	【集合】 マシンジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。					
	【予約変更】 入会時登録したクラス（曜日・時間）に4回分予約を登録してあ 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 ※予約の変更は何回でも可能です（無料）		共通	女性		
アドバンス 2ヶ月目以 降	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。	◆アドバンス（2ヶ月目以降）テーマ◆				
	【集合】 マシンジムカウンター前に開始時刻までにお集まりください。					
	【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。				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。

×ガロス大和

【受付時間】 平日（月～木）11:00～20:00/土日祝 10:00～

18:00

【電話番号】 046-262-7700

いちねんサポートプログラム スケジュール

月	火	水	木	土	日
11 : 00～11 : 30 スタート 青井	11 : 00～11 : 30 スタート 青木		11 : 00～11 : 30 スタート 高井	11 : 00～11 : 30 スタート 青井	11 : 00～11 : 30 スタート 林
12 : 00～12 : 45 アドバンス 青井	12 : 00～12 : 45 アドバンス 青木		12 : 00～12 : 45 アドバンス 高井	12 : 00～12 : 45 アドバンス 青井	12 : 00～12 : 45 アドバンス 林
13 : 00～13 : 30 スタート（女性） 青井	13 : 00～13 : 30 スタート（女性） 青木		13 : 00～13 : 30 スタート（女性） 高井		
				14 : 00～14 : 30 スタート 向井	14 : 00～14 : 30 スタート 高井
				15 : 00～15 : 45 アドバンス 向井	15 : 00～15 : 45 アドバンス 高井
19 : 30～20 : 00 スタート（女性） 天野	19 : 30～20 : 00 スタート 林	19 : 30～20 : 00 スタート（女性） 向井	19 : 30～20 : 00 スタート 天野		
20 : 15～21 : 00 アドバンス 天野	20 : 15～21 : 00 アドバンス 林	20 : 15～21 : 00 アドバンス 向井	20 : 15～21 : 00 アドバンス 天野		
21 : 15～21 : 45 スタート 天野	21 : 15～21 : 45 スタート（女性） 林	21 : 15～21 : 45 スタート 向井	21 : 15～21 : 45 スタート（女性） 天野		