



※更新日9/30（火）火曜バレエ変更

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 店舗情報    |                                                           |
| ■通常営業時間 | 月曜日～木曜日 8:30～23:00<br>土曜日 8:30～21:00<br>日曜日・祝日 8:30～20:00 |
| ■休館日    | 毎週金曜日、夏期、年末年始                                             |

MEGALOS YOKOHAMA TENNOCHO Time Line For Studio , Gym ,

|       | 月曜日                                                 |                                                           |                                   | 火曜日                                                    |                                                               |                            | 水曜日                                                         |                                                          |                                    | 木曜日                                                                  |                                                         |                            |                                 |
|-------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|       | スタジオA                                               | スタジオB                                                     | プール                               | スタジオA                                                  | スタジオB                                                         | プール                        | スタジオA                                                       | スタジオB                                                    | プール                                | スタジオA                                                                | スタジオB                                                   | プール                        |                                 |
| 8:30  |                                                     |                                                           |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 8:30                            |
| 9:00  |                                                     | 【WEB予約 定員:50名】<br>グリーンヨーガ<br>9:00-9:30<br>木村 美輝           |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             | 【WEB予約 定員:50名】<br>ウォーカリズム<br>9:00-9:30<br>中谷 一江          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 9:00                            |
| 9:30  | 【WEB予約 定員:24名】<br>バレエ～バレッスン～<br>9:45-10:15<br>檜山 美穂 | 【WEB予約 定員:50名】                                            |                                   | 【無料登録制】<br>ウォーキングサークル<br>9:15-9:45<br>木村 美輝            | 【WEB予約 定員:50名】                                                |                            | 【WEB予約 定員:36名】<br>フラダンス<br>9:20-10:00<br>吉田 文乃              | 【WEB予約 定員:50名】                                           |                                    | 【WEB予約 定員:36名】<br>エンジョイエアロ<br>9:30-10:00<br>木村 美輝                    | 【WEB予約 定員:50名】<br>バーニングエアロ<br>9:20-10:10<br>HARU        |                            | 9:30                            |
| 10:00 | 【WEB予約 定員:24名】                                      | エンジョイエアロ<br>9:50-10:20<br>江本 いそ子                          |                                   | 【WEB予約 定員:36名】<br>やすらぎヨーガ<br>10:00-10:30<br>水本 純子      | ボディデザインピラティス<br>9:45-10:30<br>KIMU                            |                            | 【 有料スクール 】                                                  | 健美操<br>9:45-10:30<br>中谷 一江                               |                                    | 【 有料スクール 】                                                           |                                                         |                            | 10:00                           |
| 10:30 | 【WEB予約 定員:24名】                                      | 【WEB予約 定員:50名】<br>ボディデザインピラティス<br>10:40-11:10<br>江本 いそ子   |                                   | 【WEB予約 定員:36名】                                         | 【WEB予約 定員:50名】                                                |                            | 【有料】短期フラダンススクール<br>10:15-11:15<br>吉田 文乃                     | 【WEB予約 定員:50名】<br>ラテンパシオン<br>10:45-11:15<br>Masumi       |                                    | 【有料】REBORNS FIT<br>10:10-11:10<br>田村 亜月                              | 【WEB予約 定員:50名】<br>やすらぎヨーガ<br>10:30-11:00<br>AUM         |                            | 10:30                           |
| 11:00 | バレエ<br>10:30-11:15<br>檜山 美穂                         |                                                           |                                   | 太極拳<br>10:45-11:30<br>中川 友                             | ZUMBA®<br>10:45-11:30<br>水本 純子                                |                            | 【WEB予約 定員:36名】                                              | 【WEB予約 定員:50名】                                           | 【有料】REBORNS SWIM<br>10:30-11:30    | 【WEB予約 定員:36名】<br>エンジョイエアロ<br>11:20-11:50<br>木村 美輝                   | 【WEB予約 定員:50名】<br>トラディショナルヨーガ<br>11:10-11:55<br>AUM     |                            | 11:00                           |
| 11:30 | 【WEB予約 定員:36名】                                      | 【WEB予約 定員:50名】                                            | アクアアドバンス<br>11:00-11:30<br>石川 由美子 | 【WEB予約 定員:36名】                                         | 【WEB予約 定員:50名】                                                |                            | 【WEB予約 定員:36名】<br>らくらくエアロ30<br>11:30-12:00<br>木村 美輝         | ZUMBA®<br>11:30-12:00<br>Masumi                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 11:30                           |
| 12:00 | ジャズダンスSTAGE60<br>11:30-12:30<br>前 恵治                | ウォーカリズム<br>11:35-12:05<br>森 まり子                           | 【有料】REBORNS SWIM<br>11:30-12:30   | 【WEB予約 定員:36名】<br>バーニングエアロ<br>11:45-12:30<br>柴田 朋子     | ベリーダンス<br>11:45-12:30<br>ACALI                                |                            |                                                             |                                                          | クロール・背泳ぎ応用 / フィンスイム<br>11:35-11:55 | 【WEB予約 定員:36名】<br>エンジョイエアロ<br>11:20-11:50<br>木村 美輝                   |                                                         |                            | 12:00                           |
| 12:30 | 11月からは有料 短期<br>スクールとなります。                           | 【WEB予約 定員:50名】<br>ハーモニズム<br>12:20-12:50<br>森 まり子          | フィンスイム<br>12:05-12:25             |                                                        |                                                               | クロール・背泳ぎ入門Ⅱ<br>12:05-12:25 | 【 有料スクール 】                                                  | 【WEB予約 定員:50名】<br>リトモス<br>12:15-13:00<br>長沼 淳子           | スイムトレーニング<br>12:00-12:30           | 【WEB予約 定員:36名】<br>美脊柱ヨーガ<br>12:10-12:50<br>AUM                       | 【無料登録制】<br>よさこいサークル<br>12:15-12:35 木村 美輝                | スイムトレーニング<br>12:00-12:30   | 12:30                           |
| 13:00 | 【 有料スクール 】                                          |                                                           | 【有料】スイムスクール<br>12:30-13:30        | 【WEB予約 定員:24名】                                         |                                                               | 【有料】スイムスクール<br>12:30-13:30 | 【有料】REBORNS FIT<br>12:30-13:30<br>木村 美輝                     | 【予約不要】<br>13:15-13:25 かんたんストレッチ                          | 【有料】スイムスクール<br>12:30-13:30         | 【WEB予約 定員:36名】<br>Group Power<br>13:05-13:35<br>林 利樹                 | 【WEB予約 定員:50名】<br>ZUMBA45<br>12:50-13:35<br>KAYO        | 【有料】スイムスクール<br>12:30-13:30 | 13:00                           |
| 13:30 | 【有料】REBORNS FIT<br>13:00-14:00<br>伊藤 昭平             | 【WEB予約 定員:50名】<br>やすらぎヨーガ<br>13:20-13:50<br>景浦 聡子         |                                   |                                                        | 【WEB予約 定員:40名】<br>Group Power<br>13:15-14:00<br>REO           |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 13:30                           |
| 14:00 | 【WEB予約 定員:28名】                                      | 【WEB予約 定員:50名】                                            |                                   |                                                        |                                                               |                            | 【無料登録制】<br>健康サークル<br>13:45-14:15<br>林 利樹                    | 【WEB予約 定員:50名】<br>トラディショナルヨーガ<br>13:45-14:15<br>玉木 ひとみ   |                                    | 【有料】REBORNS FIT<br>13:50-14:50<br>林 利樹                               | 【WEB予約 定員:50名】<br>フリースタイルNEXT<br>13:45-14:30<br>DAISUKE |                            | 14:00                           |
| 14:30 | エンジョイステップ<br>14:15-14:45<br>景浦 聡子                   | Group Groove<br>14:05-14:50<br>RYUJI                      |                                   | 【WEB予約 定員:36名】<br>ボディデザインピラティス<br>14:20-15:05<br>鈴木 妙子 | 【WEB予約 定員:50名】<br>Group Fight<br>14:20-14:50<br>REO           |                            | 【WEB予約 定員:36名】<br>ボディデザインピラティス<br>14:30-15:00<br>玉木 ひとみ     | 【WEB予約 定員:50名】<br>エンジョイエアロ<br>14:30-15:10<br>玉木 陽        |                                    |                                                                      | 【 有料スクール 】                                              |                            | 14:30                           |
| 15:00 | 【WEB予約 定員:36名】                                      | 【WEB予約 定員:50名】                                            |                                   |                                                        | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA<br>15:15-15:45<br>REO               |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      | 【有料】ダンススクール75<br>14:40-15:55<br>DAISUKE                 |                            | 15:00                           |
| 15:30 | アドバンスエアロ<br>15:00-15:45<br>HARU                     | Group Fight<br>15:05-15:50<br>RYUJI                       |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             |                                                          |                                    | ミライク<br>キッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>15:00-16:00                         |                                                         |                            | 15:30                           |
| 16:00 |                                                     |                                                           |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 16:00                           |
| 16:30 | キッズダンス<br>デビュー<br>16:10-17:10<br>HARU               |                                                           |                                   |                                                        | キッズチアスクールⅠ<br>【対象 5歳～小学2年】<br>16:05-17:05<br>渡辺 あさぎ           |                            |                                                             |                                                          |                                    | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>16:00-17:00                       |                                                         |                            | 16:30                           |
| 17:00 |                                                     |                                                           |                                   |                                                        |                                                               |                            | キッズチアスクールⅠ<br>【対象 5歳～小学2年】<br>16:50-17:50<br>山本 晶           |                                                          | キッズ空手<br>木元道場<br>17:00-18:00       |                                                                      |                                                         |                            | 17:00                           |
| 17:30 | キッズダンス<br>ピギナー<br>17:10-18:10<br>HARU               | キッズ空手<br>木元道場<br>17:00-18:00                              |                                   |                                                        | キッズチアスクールⅡ<br>【対象 小学3年生～小学5年】<br>17:10-18:10<br>渡辺 あさぎ        |                            |                                                             |                                                          |                                    | ミライク<br>ジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>17:00-18:00                       |                                                         |                            | 17:30                           |
| 18:00 |                                                     |                                                           |                                   | キッズバレエ①<br>17:35-18:35<br>泉 恵理                         |                                                               |                            | キッズチアスクールⅡ<br>【対象 小学3年～小学5年】<br>17:55-18:55<br>山本 晶         |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 18:00                           |
| 18:30 | キッズダンス<br>ベーシック<br>18:10-19:10<br>HARU              |                                                           |                                   |                                                        | 新設クラス<br>キッズチアスクールⅢ<br>【対象 小学6年～中学生】<br>18:15-19:15<br>渡辺 あさぎ |                            |                                                             |                                                          |                                    | 1.3週目：VRレッスン<br>Group Fight<br>実施日：日、<br>2.4週目<br>テニスサークル<br>実施日：日・日 | キッズ空手<br>木元道場<br>18:00-19:00                            |                            | 18:30                           |
| 19:00 |                                                     | 【 有料スクール 】                                                |                                   | キッズバレエ②<br>18:40-19:40<br>泉 恵理                         |                                                               |                            | 新設クラス<br>キッズチアスクールⅢ<br>【対象 小学6年～中学生】<br>19:00-20:00<br>山本 晶 |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 19:00                           |
| 19:30 | キッズダンス<br>マスター<br>19:10-20:10<br>HARU               | 【有料】短期ダンススクール<br>19:00-20:00<br>万里                        |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             | 【WEB予約 定員:10名】<br>VOLT BOX<br>19:30-20:00<br>林 利樹        | 【有料】スイムスクール<br>19:00-20:00         | 【無料登録制】<br>テニスサークル<br>19:45-20:15<br>山下 紋                            | 【WEB予約 定員:50名】<br>Group Groove<br>20:00-20:30<br>五十嵐 花織 | 【有料】スイムスクール<br>19:30-20:30 | 19:30                           |
| 20:00 |                                                     |                                                           |                                   |                                                        | 【WEB予約 定員:40名】                                                |                            | 【WEB予約 定員:36名】                                              |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 20:00                           |
| 20:30 | 【映像 定員:20名】                                         | 【WEB予約 定員:10名】<br>VOLT BOX<br>20:25-20:55<br>菊池 和         |                                   | 【映像 定員：20名】<br>VRレッスン<br>Group Centergy<br>20:20-21:05 | Group Blast<br>20:10-20:55<br>RYUJI                           |                            | 【WEB予約 定員:36名】<br>Group Power<br>20:20-21:05<br>林 利樹        | 【WEB予約 定員:35名】                                           |                                    | 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Power<br>20:45-21:15                  | 【WEB予約 定員:50名】<br>Group Fight<br>20:50-21:20<br>伊藤 昭平   |                            | 20:30                           |
| 21:00 | VRレッスン<br>Group Groove<br>20:30-21:30               | 【WEB予約 定員:10名】<br>VOLT BOX maximum<br>21:10-21:40<br>菊池 和 |                                   |                                                        | 【WEB予約 定員:50名】                                                |                            |                                                             | フリースタイルNEXT<br>20:50-21:40<br>DAISUKE                    |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 21:00                           |
| 21:30 | 【映像 定員:20名】                                         |                                                           |                                   | 【映像 定員：20名】                                            | Group Fight<br>21:10-21:55<br>RYUJI                           |                            | 【映像 定員：20名】                                                 | 【 有料スクール 】<br>【有料】短期ハウスダンススクール<br>21:50-22:20<br>DAISUKE | 【有料】マスターズサークル<br>21:00-22:00       |                                                                      | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA<br>21:45-22:15<br>五十嵐 花織      |                            | 21:30                           |
| 22:00 | 【LIVEレッスン】<br>21:30-22:30<br>※定刻通り実施いたします           |                                                           |                                   | 【LIVEレッスン】<br>21:30-22:30                              |                                                               |                            | 【LIVEレッスン】<br>21:30-22:30                                   |                                                          |                                    | 【LIVEレッスン】<br>21:30-22:30                                            |                                                         |                            | 22:00                           |
| 22:30 |                                                     |                                                           |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | 22:30                           |
| 23:00 | マシジム・プール利用時間は 22：50 館内退出時間 23：00 （24時間会員は夜間利用可能）    |                                                           |                                   |                                                        |                                                               |                            |                                                             |                                                          |                                    |                                                                      |                                                         |                            | マシジム・プール利用時間 22:50 館内退出時間 23:00 |

12月大人スクール発表会  
参加者限定スクール  
9月・10月・11月・12月期間限定

2025/10

メガロス横浜天王町

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| 店舗情報    |                                                           |
| ■通常営業時間 | 月曜日～木曜日 8:30～23:00<br>土曜日 8:30～21:00<br>日曜日・祝日 8:30～20:00 |
| ■休館日    | 毎週金曜日、夏期、年末年始                                             |

| 土曜日                                                                                                                                                                     |                                                                                |                             | 日曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|
| スタジオA                                                                                                                                                                   | スタジオB                                                                          | プール                         | スタジオA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | スタジオB                                               | プール                                    |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                |                             | ミライクジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>8:00-9:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ミライクRUN<br>【対象 小学3年～中学1年】<br>8:00-9:00              |                                        |
| ミライクキッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>9:00-10:00                                                                                                                                 | ミライクジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>9:00-10:00                                      |                             | ミライクキッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>9:00-10:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ミライクジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>9:00-10:00           |                                        |
| ミライクキッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>10:00-11:00                                                                                                                                | 【WEB予約 定員:50名】<br>エンジョイエアロ<br>10:15-10:45<br>関本 弘美                             |                             | ミライクジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>10:00-11:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                        |
| 【WEB予約 定員:36名】<br>トラディショナルヨーガ<br>11:20-11:50<br>景浦 聡子                                                                                                                   | ボディメイクアロ<br>11:00-11:45<br>関本 弘美                                               | 【有料】マスタースクール<br>11:30-12:30 | 【WEB予約 定員:36名】<br>トラディショナルヨーガ<br>11:25-12:10<br>三浦 安菜                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ミライクベビークラス<br>【対象 10ヵ月～満3歳】<br>10:30-11:15          |                                        |
| 【WEB予約 定員:24名】<br>バレエ～バレレッスン～<br>12:10-12:40<br>小島 崇行                                                                                                                   | 【WEB予約 定員:50名】<br>ビューティフローピラティス<br>12:00-12:45<br>関本 弘美                        |                             | 【 有料スクール 】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | バーニングアロ<br>11:30-12:00<br>MASATO                    |                                        |
| 【WEB予約 定員:24名】<br>バレエ<br>12:55-13:40<br>小島 崇行                                                                                                                           | 【無料登録制】<br>ウォーキング・ランニングサークル<br>13:00-13:30 五十嵐 花織<br>※1,3,5週目ウォーキング 2,4週目ランニング |                             | 【有料】REBORNS FIT<br>12:30-13:30<br>五十嵐 花織                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | アドバンスアロ<br>12:10-12:55<br>MASATO                    |                                        |
|                                                                                                                                                                         | 【WEB予約 定員:50名】                                                                 |                             | トラディショナルヨーガ<br>13:45-14:30<br>AUM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Group Power<br>13:15-14:00<br>田村 亜月                 |                                        |
| ミライクジュニアクラス<br>【対象 年長～小学3年】<br>14:00-15:00                                                                                                                              | Group Fight<br>13:50-14:35<br>五十嵐 花織                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Group Blast<br>14:20-15:05<br>五十嵐 花織                |                                        |
| ミライクキッズクラス<br>【対象 満3歳～年長】<br>15:00-16:00                                                                                                                                | Group Groove<br>14:55-15:40<br>伊藤 昭平                                           |                             | 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Fight<br>15:10-15:55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 【WEB予約 定員:25名】<br>TOBIPPA<br>15:25-15:55<br>五十嵐 花織  | 【有料】スイムスクール<br>15:00-16:00<br>マスタースクール |
| 【WEB予約 定員:36名】<br>ボディデザインピラティス<br>16:15-16:45<br>伊藤 玲子                                                                                                                  | VOLT BOX 16:00-16:20<br>林 利樹                                                   |                             | 【無料登録制】<br>ボディメイクサークル<br>16:05-16:35<br>田村 亜月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                     |                                        |
| 【WEB予約 定員:36名】<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>17:00-17:45<br>伊藤 玲子                                                                                                                   | VOLT BOX 16:35-16:55<br>林 利樹                                                   |                             | 【映像 定員:20名】<br>VRレッスン<br>Group Centergy<br>16:50-17:35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 【WEB予約 定員:50名】<br>やさしいフリースタイル<br>16:45-17:30<br>万里  |                                        |
| 【映像 定員:20名】                                                                                                                                                             | 【WEB予約 定員:50名】<br>リトモス<br>18:00-18:45<br>長沼 淳子                                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 【WEB予約 定員:50名】<br>フリースタイルSTAGE<br>17:45-18:30<br>万里 |                                        |
| VRレッスン<br>Group Groove<br>18:00-19:00                                                                                                                                   |                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
|                                                                                                                                                                         |                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| マシジム・プール利用時間 20:50 館内退出時間 21:00                                                                                                                                         |                                                                                |                             | マシジム・プール利用時間 19:50 館内退出時間 20:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |
| ◆映像レッスンについて◆                                                                                                                                                            |                                                                                |                             | ◆スタジオレッスンについて◆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |                                        |
| ◆映像レッスンについて<br>・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。<br>・参加は先着順、定員20名となります。<br>【祝日特別スケジュールについてのご案内】<br>・祝日は、プログラムが変更になる場合がございます。<br>スケジュール・参加方法につきましては、別紙スケジュールにてご確認ください。 |                                                                                |                             | □ 色分けしているクラス 初心者～初中級者向けクラスです。<br>□ 色分けしているクラス 先月スケジュールからの変更箇所になります。<br>□ 全クラス【WEB予約制】となっております ※映像レッスンは除く<br>□ 登録制のクラス 【登録制】登録制のクラスです。別途、参加料金が必要となります。<br>・予約は、メガロスアプリにご登録の上、事前の予約が必要となります。<br>・予約可能枠数は会員種別により異なります（1枠消化で新たに予約可）<br>フルタイム会員、U-30会員、パパママ会員の方は8枠<br>上記以外は6枠。ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠予約可能となります。<br>・予約日に関しては、21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします<br>・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。<br>・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。<br>・ご予約された場所（立ち位置）にてご参加ください。<br>・急な休講・変更がある場合がございます。都合によりスケジュールの変更をさせて頂く場合がございます。 |                                                     |                                        |
| ※10月24日(金)特別営業日となります。別紙スケジュールをご参照ください。                                                                                                                                  |                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |                                        |

ONE YEAR  
SUPPORT PROGRAM

1人じゃないからみえてくる楽しさ

いちねん  
サポートプログラム

運動をもっと楽しく分かりやすく  
1年間の徹底サポート

いちねんサポートプログラムとは

楽しく、効果的に運動を続けるための  
トレーナーによる  
1年間のサポートプログラム。  
サポートによる、理解と実践で  
訪れるたび新しい発見が見つかり  
気付けばいつの間にか  
想像もしなかった楽しさを体感できる。  
そして何より私達が大事にしているのは  
カラダづくりだけじゃない、  
これから始まるワクワクそのもの  
一緒に、  
新しい自分を見つけよう。

1ヶ月目：少人数制(3名～)

|                    |
|--------------------|
| スタート               |
| 1回30分×4回<br>〈フリー制〉 |
| トレーニング             |
| +                  |
| 食事アドバイス            |

2ヶ月～12ヶ月目：グループ制

|                          |
|--------------------------|
| アドバンス                    |
| 1回45分×月何回でも参加可能<br>〈予約制〉 |
| トレーニング                   |

PRICE

結果につながる1年間

登録料 / 1年間

2,200円(税込)