

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/22 (Mon)	7/23 (Tue)	7/24 (Wed)	7/25 (Thu)	7/26 (Fri)	7/27 (Sat)	7/28 (Sun)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン		
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	Live	
9:00						PILATES 60 8:30-9:30 葉月 ちひろ	
10:00	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン	ビデオレッスン			
	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami			ビデオレッスン
11:00					休講		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト
				ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳		
				PILATES 30 11:30-12:00 asami	休講	ビデオレッスン	
12:00		コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka	
13:00	ビデオレッスン			ビデオレッスン			
	ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里			
14:00				Live			
				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			
15:00		ビデオレッスン					ビデオレッスン
		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀					YOGA 60 15:00-16:00
16:00							
17:00	ビデオレッスン					Live	
	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美	
18:00							
						ビデオレッスン	
19:00						BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei	
20:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		
	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大			
21:00	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	ビデオレッスン		
	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Live	Live	Live	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 平方 祐樹 (相模大野)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 郷奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 柳沼 里美 (葛飾)		ビデオレッスン	
						ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト	
	7/22 (Mon)	7/23 (Tue)	7/24 (Wed)	7/25 (Thu)	7/26 (Fri)	7/27 (Sat)	7/28 (Sun)

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	7/29 (Mon)	7/30 (Tue)	7/31 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00		Live	
10:00	Live PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
11:00			
12:00		Live まぶたの弛み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ビデオレッスン ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
13:00	Live ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00			
15:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00			
17:00	Live キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
18:00			
19:00			
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
20:00	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
	Live	Live	Live
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)
	7/29 (Mon)	7/30 (Tue)	7/31 (Wed)

※急な休講・変更がある場合がございます。

※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。

※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	8/1 (Thu)	8/2 (Fri)	8/3 (Sat)	8/4 (Sun)	8/5 (Mon)	8/6 (Tue)	8/7 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト			ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00			Live			Live	
10:00	Live		京都両足院 マインドフル瞑想 &庭園ライブ 9:30-10:30 両足院副住職 伊藤東彦	PILATES 60 10:30~11:30 8月より時間変更	Live	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
11:00	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		
	Live	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	時間変更	口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト			
12:00	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	Live			Live	ビデオレッスン
13:00	Live	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka		Live	二重顎解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
	ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00	Live						
	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶					Live	
15:00				ビデオレッスン		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00				YOGA 60 15:00-16:00			
17:00			Live				
		ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		ビデオレッスン		
18:00		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
19:00			Live				
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei				
20:00	Live				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大				CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
	Live	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 昭平 (三鷹)		ビデオレッスン		Group Groove 60 21:30-22:30 鈴木 友梨 (錦糸町)	Group Centergy 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	Group Fight 60 21:30-22:30 風間 僚太 (草加)
			ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト				
	8/1 (Thu)	8/2 (Fri)	8/3 (Sat)	8/4 (Sun)	8/5 (Mon)	8/6 (Tue)	8/7 (Wed)

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	8/8 (Thu)	8/9 (Fri)	8/10 (Sat)	8/11 (Sun)	8/12 (Mon)	8/13 (Tue)	8/14 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト			ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00						Live	
10:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン	PILATES 60 10:30~11:30 8月より時間変更	ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン
11:00	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
	ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	時間変更	口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト			
12:00	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	ビデオレッスン			Live	ビデオレッスン
	ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka			二重顎解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
13:00	ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里				ビデオレッスン		
	Live				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶						
15:00				ビデオレッスン		ビデオレッスン	
				YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00							
17:00			休講				
		ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		ビデオレッスン		
18:00		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
19:00			ビデオレッスン				
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei				
20:00	Live				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大				CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
	Live	Live			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
21:00	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
	Live	Live	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト			
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝 (葛飾)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン				
			ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト				
	8/8 (Thu)	8/9 (Fri)	8/10 (Sat)	8/11 (Sun)	8/12 (Mon)	8/13 (Tue)	8/14 (Wed)

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	8/15 (Thu)	8/16 (Fri)	8/17 (Sat)	8/18 (Sun)	8/19 (Mon)	8/20 (Tue)	8/21 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト			ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00						Live	
10:00	ビデオレッスン		Live	PILATES 60 10:30~11:30 8月より時間変更	Live	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン
11:00	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
	ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	時間変更	口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト			
12:00	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	Live			Live	ビデオレッスン
	ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka			二重顎解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
13:00	ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里				Live		
	Live				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶						
15:00				ビデオレッスン		Live	
				YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00							
17:00			Live				
		ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		ビデオレッスン		
18:00		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
19:00			Live				
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei				
20:00	休講				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大				CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
21:00	休講	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
			ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live
22:00			ビデオレッスン		Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)	Group Centergy 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)
			ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト				
	8/15 (Thu)	8/16 (Fri)	8/17 (Sat)	8/18 (Sun)	8/19 (Mon)	8/20 (Tue)	8/21 (Wed)

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule							
	8/22 (Thu)	8/23 (Fri)	8/24 (Sat)	8/25 (Sun)	8/26 (Mon)	8/27 (Tue)	8/28 (Wed)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト			ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00						Live	
10:00	Live		ビデオレッスン	PILATES 60 10:30~11:30 8月より時間変更	ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	ビデオレッスン
11:00	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ		CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト
	Live	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	時間変更	口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト			
12:00	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	ビデオレッスン			Live	ビデオレッスン
		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka			二重顎解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
13:00	Live				ビデオレッスン		
	ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
14:00	Live						
	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶						
15:00				ビデオレッスン		ビデオレッスン	
				YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00							
17:00			Live				
		ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美		ビデオレッスン		
18:00		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト		
19:00			ビデオレッスン				
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei				
20:00	Live				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大				CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト
21:00	Live	Live			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン	ビデオレッスン	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	CORE&Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
	Live	Live	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 継田 奈央 (田端)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン		Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)	Group Centergy 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	Group Groove 60 21:30-22:30 亀掛川 奈央 (柏)
			ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト				
	8/22 (Thu)	8/23 (Fri)	8/24 (Sat)	8/25 (Sun)	8/26 (Mon)	8/27 (Tue)	8/28 (Wed)

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	8/29 (Thu)	8/30 (Fri)	8/31 (Sat)
	ビデオレッスン	ビデオレッスン	
8:00	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00			
10:00	ビデオレッスン		Live
11:00	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
	ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	時間変更
12:00	ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka
13:00	ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里		
14:00	Live		
	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
15:00			
16:00			
17:00			Live
		ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
18:00		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	
19:00			Live
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
20:00	Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大		
	Live	ビデオレッスン	
21:00	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン
	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
22:00	Group Blast 60 21:30-22:30 原田 愛蘭 (葛飾)		ビデオレッスン
			ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト
	8/29 (Thu)	8/30 (Fri)	8/31 (Sat)

PILATES 60
10:30~11:30
8月より時間変更

※急な休講・変更がある場合がございます。
 ※代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細
 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。
 ※MOSSAプログラムにおいてオンラインレッスン新曲解禁実施期間(イベント期間除く)等の制限はございません。