MEGALOS LEAN BODY

MOSSA JUL24 新曲先行解禁

GROUP fight

8/30(金)
13:15 ～ 14:15
Group Fight 60
桂 美佳

GROUP groove

8/31(土)
17:00 ～ 18:00
Group Groove 60
小島 なつ美

GROUP fight

8/31(土)
20:00 ～ 21:00
Group Fight 60
会田 学

ーご参加方法ー

既にメガロスLEAN BODY LIVEレッスンへご参加いただける方は
通常レッスン通り、専用カレンダーよりご参加ください。

会員登録がお済みでない方は以下をご確認の上、ご登録いただくとご参加いただけます。
メガロス会員：メガロスLEAN BODYオプション(ご不明点は所属店舗へご相談ください)
メガロス会員外：枠内、二次元コードより会員登録していただくとご参加いただけます。

↑メガロス会員外↑
専用登録サイト

※メガロスLEAN BODYへのご登録にお時間がかかる可能性がございます。期間に余裕を持ってご登録ください。

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	
				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
10:00	Live		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
	YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami		PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン			
11:00		Live		**口腔ケア講座** **11:00-11:30** **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**				
	PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live	ビデオレッスン			Live	ビデオレッスン
12:00		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	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト
	Live				ビデオレッスン	菊池和香子	
13:00	ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA		
	Live						
14:00	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶			ビデオレッスン		ビデオレッスン	
15:00				YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	
16:00							
			Live				
17:00		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		
		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**		
18:00			ビデオレッスン				
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei				
19:00							
	Live				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
20:00	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
	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
21:00	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
	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 （鷲沼）	Group Groove 60 21:30-22:30 亀掛川 奈央 （柏）
22:00			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）
8:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン 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 YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	Live PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ PILATES 60 10:30～11:30 8月より時間変更
11:00	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳 Live	時間変更 Live
12:00	ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 会田 学	Dance 60 12:00-13:00 Fuka
13:00	ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里 Live	代行 Live JUL24先行リリース Group Fight 60 13:15-14:15 桂　美佳	
14:00	Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
15:00			
16:00			Live
17:00		ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	JUL24先行リリース Group Groove 60 17:00-18:00 小島　なつ美
18:00			Live
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	Live JUL24先行リリース Group Fight 60 20:00-21:00 会田　学
21:00	Group Fight 30 20:30-21:00 岡部　航大 Live	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬　亜梨沙	ビデオレッスン 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）

※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

	9/1（Sun）	9/2（Mon）	9/3（Tue）	9/4（Wed）	9/5（Thu）	9/6（Fri）	9/7（Sat）
8:00		ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	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	ビデオレッスン YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	Live PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
10:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト		Live 下腹の弛み解消 （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	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Live Dance 60 12:00-13:00 Fuka
11:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		
12:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Live Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		Live Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
13:00		ビデオレッスン 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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	
14:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト 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 Live Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト ビデオレッスン CORE＆Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト Live Group Blast 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天王町)	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト Live Group Groove 60 21:30-22:30 染野 真琴 (中延)	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大 Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大 Live Group Groove 60 21:30-22:30 柳沼 里美 (葛飾)	Live BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙 Live Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	Live BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト 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
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
	9/1（Sun）	9/2（Mon）	9/3（Tue）	9/4（Wed）	9/5（Thu）	9/6（Fri）	9/7（Sat）

※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

	9/8（Sun）	9/9（Mon）	9/10（Tue）	9/11（Wed）	9/12（Thu）	9/13（Fri）	9/14（Sat）
8:00		ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00		Live	Live				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	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 伊藤東凌
11:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live	ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
12:00		Live	Live 下腹の弛み解消 （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	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳 Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ビデオレッスン Dance 60 12:00-13:00 Fuka
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		
14:00	ビデオレッスン		Live		Live Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
15:00	YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀				
16:00							Live
17:00		ビデオレッスン 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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
18:00							ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
19:00		ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大		
20:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	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 Live	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト Live	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト Live	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大 Live	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙 休講	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 （立川）	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 （綱島）	Group Fight 60 21:30-22:30 三神 利生 （上永谷）	Group Blast 60 21:30-22:30 清水 大樹 （調布）	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
22:00							
	9/8（Sun）	9/9（Mon）	9/10（Tue）	9/11（Wed）	9/12（Thu）	9/13（Fri）	9/14（Sat）

※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

	9/15（Sun）	9/16（Mon）	9/17（Tue）	9/18（Wed）	9/19（Thu）	9/20（Fri）	9/21（Sat）
8:00		ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	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	ビデオレッスン YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	Live PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
10:00	ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト		Live 下腹の弛み解消 （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	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Live Dance 60 12:00-13:00 Fuka
11:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA			ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		
12:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Live Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		Live Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
13:00		ビデオレッスン 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 キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	
14:00		ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大		Live BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
15:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	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	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	Live BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
16:00			Live Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 （神奈川）	Live Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 昭平 （三鷹）	Live Group Blast 60 21:30-22:30 原田 愛蘭 （鶴飾）	Live 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
	9/15（Sun）	9/16（Mon）	9/17（Tue）	9/18（Wed）	9/19（Thu）	9/20（Fri）	9/21（Sat）

※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

	9/22（Sun）	9/23（Mon）	9/24（Tue）	9/25（Wed）	9/26（Thu）	9/27（Fri）	9/28（Sat）
8:00	ビデオレッスン 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 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン メンタルケア講座 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト	
9:00		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ	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	Live YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
10:00			Live 下腹の弛み解消 （コアフェイストレーニング） 12:00-12:30	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	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ビデオレッスン Dance 60 12:00-13:00 Fuka
11:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA	菊池和香子 Live YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Live ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		Live
12:00		ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト			休講 Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	ビデオレッスン キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Group Groove 60 17:00-18:00 小島 なつ美
13:00		ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Live Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大		ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
14:00	ビデオレッスン メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	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	ビデオレッスン CORE＆Hip 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live Group Fight 30 20:30-21:00 岡部 航大	ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙 休講	ビデオレッスン ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
15:00			Live Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 （町田）	Live Group Fight 60 21:30-22:30 粟田 百花 （小岩）	Live Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 （吉祥寺）	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
	9/22（Sun）	9/23（Mon）	9/24（Tue）	9/25（Wed）	9/26（Thu）	9/27（Fri）	9/28（Sat）

※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

	9/29（Sun）	9/30（Mon）
		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
9:00		Live
10:00	ビデオレッスン	PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00	口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	
12:00		Live
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA
14:00	ビデオレッスン	
15:00	YOGA 60 15:00-16:00	
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
20:00		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	口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00	メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)
	9/29（Sun）	9/30（Mon）

※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。