MEGALOS LEAN BODY MOSSAJUL24新曲先行解禁





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



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



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。

ļ	8/22 (Thu)	8/23 (Fri)	8/24 (Sat)	8/25 (Sun)	8/26 (Mon)	8/27 (Tue)	8/28 (Wed)
ŀ	ビデオレッスン	ビデオレッスン	5,21 (500)	5,25 (5)	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
3:00	ストレッチ 30	ストレッチ 30			ストレッチ 30	ストレッチ 30	メンタルケア講座
	8:00-8:30 メガロスキャスト	8:00-8:30 メガロスキャスト			8:00-8:30 メガロスキャスト	8 :00-8 :30 メガロスキャスト	8:00-8:30 メガロスキャスト
:00							
.00						Live	
				PILATES 60 10:30~11:30	ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30	ビデオレッスン
:00	Livo		ビデオレッスン	8月より時間変更	PILATES 60	木下 彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30
ŀ	Live YOGA(リラックス) 45	1	2) 710925		10:00-11:00 葉月 ちひろ		メガロスキャスト
	10:30-11:15		PILATES 60 10:30-11:30	ビデオレッスン	*/J 50'5		
:00	asami	Live	葉月 5ひろ	口腔ケア講座 11:00-11:30			
ŀ	Live PILATES 30	ストレッチ 30 11:15-11:45	0+88 <i>7</i> c=	メガロスキャスト			
	11:30-12:00 asami	桂 美佳 Live	時間変更 ビデオレッスン			Live	ビデオレッスン
:00	asaiiii	Group Fight 45	27710770			二重顎解消	ストレッチ 30
		12:00-12:45	Dance 60 12:00-13:00			(コアフェイストレーニング) 12:00-12:30	12:00-12:30 メガロスキャスト
ļ	Live	桂 美佳	Fuka			菊池和香子	
:00	ハウスダンス 45 12:45-13:30				ビデオレッスン		
	万里				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45		
ľ		1			NOA		
ļ	Live						
: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	
:00		1					
				YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00	
				15:00-16:00		田中 真紀	
:00							
:00			Live				
.00		ビデオレッスン	Group Groove 60		ビデオレッスン		
		キッズ身体づくり	17:00-18:00 小島 なつ美		キッズ身体づくり		
		17:30-18:00 メガロスキャスト			17:30-18:00 メガロスキャスト		
:00			12-1-1 C				
			ビデオレッスン		1		
			BODYCOMBAT 60		1		
00			18:30-19:30 Kyohei				
	Live				ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン
ŀ	Group Groove 30				CORE&Hip 30	ストレッチ 30	CORE&Hip 30
:00	19:30-20:00 岡部 航大				19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト
ſ							
ŀ	Group Fight 30	Live			ビデオレッスンロ腔ケア講座	ビデオレッスン CORE&Hip 30	ビデオレッスン ストレッチ 30
	20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15	ビデオレッスン	ビデオレッスン	ロピック講座 20:30-21:00 メガロスキャスト	20:30-21:00 メガロスキャスト	20:30-21:00 メガロスキャスト
:00	רייות אטנייין	中馬 亜梨沙	ストレッチ 30	メンタルケア講座	NUMATIVITY.	NULTIVI.	∧,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
	Live	Live	20:30-21:00 メガロスキャスト	21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live
ſ	Group Fight 60	Group Groove 60			Group Fight 60	Group Centergy 60	Group Groove 6
	21:30-22:30 継田 奈央	21:30-22:30	ビデオレッスン ストレッチ 30		21:30-22:30 田中 誠	21:30-22:30 飯島 美紀	21:30-22:30 亀掛川 奈央
:00	(田端)	中馬 亜梨沙	22:00-22:30 メガロスキャスト		(本八幡)	(鷺沼)	(柏)
ŀ	8/22 (Thu)		2.907(11VI)	8/25 (Sun)			

[※]恐んがあり、女子かのも場合かといいなり。 米代行・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。

		MFG	ALOS ONLINE I	TVF LESSON 1
	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	ストレッチ 30		
	8:00-8:30 メガロスキャスト	8 :00- 8 :30 メガロスキャスト		
9:00				
				PILATES 60
10:00				10:30~11:30 8月より時間変更
	ビデオレッスン		Live	L
	YOGA(リラックス) 45		PILATES 60	
	10:30-11:15 asami		10:30-11:30	
11:00		Live 741 mg 20	葉月 ちひろ	
	ビデオレッスン PILATES 30	ストレッチ 30 11:15-11:45	n+88**=	
	11:30-12:00	柱 美佳	時間変更	
12:00	asami	Live	Live	
12.00		Group Fight 45 12:00-12:45	Dance 60	
	ビデオレッスン	会田 学	12:00-13:00	
		代行	Fuka	
13:00	ハウスダンス 45 12:45-13:30	Live		
	万里			
		JUL24先行リリース Group Fight 60		
	Live	13:15-14:15		
14:00		桂 美佳		
	Dance Aero 60 14:00-15:00			
	松本 佳耶			
15:00				
16:00				
			Line	
47.00			Live	
17:00		ビデオレッスン	JUL24先行リリース	
		キッズ身体づくり	Group Groove 60 17:00-18:00	
		17:30-18:00 メガロスキャスト	小島 なつ美	
18:00		PALATTAI		
			Live	
			BODYCOMBAT 60 18:30-19:30	
19:00			Kyohei	
	Live			
	Group Groove 30 19:30-20:00		Live	
20:00	岡部 航大		JUL24先行リリース	
	Live	ビデオレッスン	Group Fight 60 20:00-21:00	
	Group Fight 30		会田 学	
	20:30-21:00 岡部 航大	BODYBALANCE 45 20:30-21:15	ビデオレッスン	
21:00	Jac mo/	中馬 亜梨沙	ストレッチ 30	
	Live		20:30-21:00 メガロスキャスト	
	Group Blast 60 21:30-22:30		ビデオレッスン	
22:00	原田 愛蘭		ストレッチ 30	
	(葛飾)		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	合がございます。		

[※]急な体講・変更がある場合がございます。 ※代行・体講のご案内は、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。

100 100			MEG	ALOS ONLINE	LIVE LESSON	Time Schedule		
191-19		9/1 (Sun)	9/2 (Mon)	9/3 (Tue)	9/4 (Wed)	9/5 (Thu)	9/6 (Fri)	9/7 (Sat)
1000 1000 1100								
Live	8:00		8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	
Live 1.50			メカロスキャスト	メカロスキャスト	メカロスギャスト	メカロスキャスト	メカロスキャスト	
Live 1.50								
1500 1500	9:00							
1300				Live				
1300								
FFLATES 60 1000-11-1000-11-100			ビデオレッスン		ビデオレッスン			
10:00 11:00 対抗の	10:00		DILATES 60					
10.00 1.00					メガロスキャスト	ビデオレッスン		Live
1300 1330 1330 1330 1330 1330 1330 133		ビニオルッフン	葉月 ちひろ			` '		PILATES 60
11.00-13.00 13.0							Live	
Live						 ビデオレッスン	ストレッチ 30	采月 50 つ
Live Pボルタン PK NACE								
1300 1300 1300-130 1300				Live	ビデオレッスン		Live	Live
13:00 12	12:00						Group Fight 45	
13-00 15-00-16-00 15-0				12:00-12:30				
12:06			15-5-41	匊 池机 查 子		ビデオレッスン	任 天任	
13:00 13:00-13:00 13:00-13:00 15:00-15:00 15:00-15:00 17:00-15:00 18:30-15:00 18:30-	12.00							
NOA	13:00							
15:00 15:00 16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 17:00-18:00 18:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 19:00-20:00 18								
15:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 15:00-16:00 17:3						Live		
15:00 15:00-16:00 15:0	14:00							
15:00 15:00-16:00 15:0								
YOGA 60 15:00-16:00 POGA 60 15:00-16:00 田中 国紀								
YOGA 60 15:00-16:00 H中 算化	ŀ	ビデオレッスン		ビデオレッスン				
15:00-16:00 田中東紀 17:00 16:00 田中東紀 17:00 18:00 日中東紀 17:00 18:00 17:00-18:00 18:30-19:30 18:3	15:00			YOGA 60				
19:00								
19:00 上デルツスン 上でオルツスン 上で 上で 上で 上で 上で 上で 上で 上				田甲 具紀				
17:00	16:00							
17:00								
17:00								
# 25 ポルッスン								Live
19:00	17:00		12-11>				1,4-4-11	Group Groove 60
19:00 19:0								17:00-18:00
19:00 Pint			17:30-18:00				17:30-18:00	小島 なつ美
19:00	18:00							
19:00								Live
19:00								PODVCOVID: T 43
とデオレッスン とデオレッスン とデオレッスン Live Liv								
CORE&Hip 30	19:00							Kyohei
CORE&Hip 30								
CORE&Hip 30			ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live		
20:00 メガロスキャスト メガロスキャスト 図部 航大 ビデオレッスン ロ腔ケア隣座 20:30-21:00 メガロスキャスト メンタルケア隣座 21:00-21:30 メガロスキャスト Live L			CORE&Hip 30	ストレッチ 30	CORE&Hip 30	Group Groove 30		
プロ酸ケア講座 20:30-21:00	20:00							
プロ酸ケア講座 20:30-21:00								
20:30-21:00 メカロスキャスト							Live	
カース カー		ビデオレックン	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00		ビデオレッフン
21:00-21:30 メガロスキャスト Live Live Live Live Live Live 20:30-21:00 メガロスキャスト 22:00 Group Fight 60 21:30-22:30 会田学 (本社) Group Groove 60 21:30-22:30 Group Groove 60 21:30-22:30 Group Groove 60 21:30-22:30 21:30-22:30 世デオレッスン ※野 真琴 (中延) (高飾) 中馬 亜梨沙 ストレッチ 30 22:00-22:30 メガロスキャスト 9/1 (Sun) 9/2 (Mon) 9/3 (Tue) 9/4 (Wed) 9/5 (Thu) 9/6 (Fri) 9/7 (Sat)		メンタルケア講座	ANALAND	7/14/4/10/10	ANHATA	140日 701人		ストレッチ 30
Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社) Group Blast 60 21:30-22:30 会田 学 (本社) Group Groove 60 21:30-22:30 公司 (横浜天王町) Group Groove 60 21:30-22:30 枠が沼 里美 (常飾) Group Groove 60 21:30-22:30 枠が沼 里美 (常飾) ビデオレッスン ストレッチ 30 22:00-22:30 外ガロスキャスト 9/1 (Sun) 9/2 (Mon) 9/3 (Tue) 9/4 (Wed) 9/5 (Thu) 9/6 (Fri) 9/7 (Sat)			Live	Live	Live	Live	Live	
21:30-22:30 21:30-22:30 21:30-22:30 21:30-22:30 だけ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は			Group Fight 60	Group Blast 60	Group Groove 60	Group Groove 60		
22:00 会田字 (本社) 五十風 化織 (横浜天王町) 梁野 具参 (中延) 柳沼 里美 (葛飾) 中馬 亜梨沙 ストレチ 30 22:00-22:30 32:00-22:30 3が カバスキャスト 9/1 (Sun) 9/2 (Mon) 9/3 (Tue) 9/4 (Wed) 9/5 (Thu) 9/6 (Fri) 9/7 (Sat)			21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	21:30-22:30	· ·	
9/1 (Sun) 9/2 (Mon) 9/3 (Tue) 9/4 (Wed) 9/5 (Thu) 9/6 (Fri) 9/7 (Sat)	22:00							
	ļ	0/1 /000 \					0/5 (5:3)	メガロスキャスト
※急な休講·変更がある場合がございます。	Ĺ	•	-	अ/उ (Iue)	9/4 (wed)	9/5 (INU)	איס (דרו)	9// (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。

		MEG	ALOS 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)
		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	ストレッチ 30 8:00-8:30	メンタルケア講座 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	
		メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	
9:00							
			Live				Live
							京都両足院
		Live	太極拳 60 9:30-10:30	ビデオレッスン			マインドフル瞑想 &庭園ライブ
10:00		PILATES 60	木下彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30			9:30-10:30 両足院副住職 伊藤東凌
		10:00-11:00		メガロスキャスト	Live		阿足別面
	ビデオレッスン	葉月 ちひろ			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15		ビデオレッスン
11:00	口腔ケア講座				asami	Live	PILATES 60 10:30-11:30
	11:00-11:30 メガロスキャスト				Live	ストレッチ 30	葉月 ちひろ
					PILATES 30	11:15-11:45 桂 美佳	
			Live	ビデオレッスン	11:30-12:00 asami	Live	ビデオレッスン
12:00			下瞼の弛み解消 (コアフェイストレーニング)	ストレッチ 30 12:00-12:30		Group Fight 45	D 60
			12:00-12:30	メガロスキャスト	4	12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00
		Live	菊池和香子		Live	1年 天住	Fuka
13:00		Live			ハウスダンス 45 12:45-13:30		
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			万里		
		NOA					
					Live		
14:00						1	
					Dance Aero 60 14:00-15:00		
					松本 佳耶		
	ビデオレッスン		Live				
15:00	V004 60		YOGA 60				
	YOGA 60 15:00-16:00		15:00-16:00				
			田中 真紀				
16:00							
							Live
17:00		1,4-4-1				1,5-4-1	Group Groove 60
		ビデオレッスンキッズ身体づくり				ビデオレッスンキッズ身体づくり	17:00-18:00
		17:30-18:00 メガロスキャスト				17:30-18:00 メガロスキャスト	小島 なつ美
18:00		NO DATE OF THE PROPERTY OF THE				NA LATINI	
							ビデオレッスン
							BODYCOMBAT 60 18:30-19:30
19:00							Kyohei
		ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live		
		CORE&Hip 30	ストレッチ 30	CORE&Hip 30	Group Groove 30		
20:00		19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 岡部 航大		
		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	
	15-5-41	口腔ケア講座 20:30-21:00	CORE&Hip 30 20:30-21:00	ストレッチ 30 20:30-21:00	Group Fight 30 20:30-21:00	BODYBALANCE 45	1,2-4-11
31.00	ビデオレッスン メンタルケア講座	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	岡部 航大	20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン ストレッチ 30
21:00	21:00-21:30 メガロスキャスト	Live	Live	Live	Live	休講	20:30-21:00 メガロスキャスト
	ANUATIAN	_				F11009	ANTALIA
		Group Centergy 60 21:30-22:30	Group Fight 60 21:30-22:30	Group Fight 60 21:30-22:30	Group Blast 60 21:30-22:30	Group Groove 60	ビデオレッスン
22:00		鈴木 琴巳	久保木 英雄	三神 利生	清水 大樹	21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ストレッチ 30 22:00-22:30
		(立川)	(綱島)	(上永谷)	(調布)		22:00-22:30 メガロスキャスト
	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	うがございます。					

 [※]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。

		MEG	ALOS 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)
		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	ストレッチ 30 8:00-8:30	メンタルケア講座 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	
		メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	
9:00							
			Live				
		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30	ビデオレッスン			
10:00		DILATEC CO	木下 彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30			
		PILATES 60 10:00-11:00		メガロスキャスト	ビデオレッスン		Live
	ビ ー・ +1フト	葉月 ちひろ			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15		PILATES 60
11:00	ビデオレッスン ロ腔ケア講座				10:30-11:15 asami	Live	10:30-11:30
11.00	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	葉月 ちひろ
	PALATIAI				PILATES 30	11:15-11:45 桂 美佳	
			Live	ビデオレッスン	11:30-12:00 asami	Live	Live
12:00			下瞼の弛み解消 (コアフェイストレーニング)	ストレッチ 30 12:00-12:30		Group Fight 45	
			12:00-12:30	12:00-12:30 メガロスキャスト		12:00-12:45	Dance 60 12:00-13:00
			菊池和香子		ビデオレッスン	桂 美佳	Fuka
		ビデオレッスン			ハウスダンス 45		
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			12:45-13:30 万里		
		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				
	YOGA 60 15:00-16:00		15:00-16:00				
	15.00 10.00		田中 真紀				
16:00							
							Live
17:00							C C 60
		ビデオレッスン				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00
		キッズ身体づくり 17:30-18:00				キッズ身体づくり 17:30-18:00	小島 なつ美
18:00		メガロスキャスト				メガロスキャスト	
_0.00							Live
							BODYCOMBAT 60 18:30-19:30
19:00							18:30-19:30 Kyohei
		ビニナレッフト	ビニナレッフト	ビニナニッフト	Live		
		ビデオレッスン CORE&Hip 30	ビデオレッスン ストレッチ 30	ビデオレッスン CORE&Hip 30	Live Group Groove 30		
20:00		19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 岡部 航大		
						1	
		ビデオレッスン	ビデオレッスン	ビデオレッスン	Live	Live	
		口腔ケア講座 20:30-21:00	CORE&Hip 30 20:30-21:00	ストレッチ 30 20:30-21:00	Group Fight 30 20:30-21:00	BODYBALANCE 45	
	ビデオレッスン	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	岡部 航大	20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン
21:00	メンタルケア講座 21:00-21:30		Live	Live	Live		ストレッチ 30 20:30-21:00
	メガロスキャスト		Live	Live	Live	Live	メガロスキャスト
			Group Centergy 60 21:30-22:30	Group Groove 60 21:30-22:30	Group Blast 60 21:30-22:30	Group Groove 60	ビデオレッスン
22:00			21:30-22:30 和佐 七海	伊藤 昭平	月1:30-22:30 原田 愛蘭	21:30-22:30 中馬 亜梨沙	ストレッチ 30
			(神奈川)	(三鷹)	(葛飾)	中南 亜采沙	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	・ かございます。					

 [※]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。

		MEG	ALOS 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)
		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	ストレッチ 30 8:00-8:30	メンタルケア講座 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	ストレッチ 30 8:00-8:30	
		メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	メガロスキャスト	
9:00							
			Live				
				1			
		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30	ビデオレッスン			
10:00		PILATES 60	木下彩	CORE&Hip 30 10:00-10:30			
		10:00-11:00		メガロスキャスト	Live		ビデオレッスン
	ビデオレッスン	葉月 ちひろ			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15		PILATES 60
11:00			1		asami	Live	10:30-11:30
	11:00-11:30 メガロスキャスト				Live	ストレッチ 30	葉月 ちひろ
					PILATES 30	11:15-11:45 桂 美佳	
			Live	ビデオレッスン	11:30-12:00 asami	Live	ビデオレッスン
12:00			下瞼の弛み解消 (コアフェイストレーニング)	ストレッチ 30 12:00-12:30		Group Fight 45	
			12:00-12:30	メガロスキャスト		12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00
		12-11	菊池和香子		Live	任 夫住	Fuka
		ビデオレッスン			ハウスダンス 45 12:45-13:30		
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			12:45-13:30 万里		
		NOA					
					休講		
14:00							
					Dance Aero 60 14:00-15:00		
					松本 佳耶		
	ビデオレッスン		Live				
15:00			YOGA 60				
	YOGA 60 15:00-16:00		15:00-16:00				
	13.00-10.00		田中 真紀				
16:00				1			
							Live
17:00							6
		ビデオレッスン				ビデオレッスン	Group Groove 60 17:00-18:00
		キッズ身体づくり 17:30-18:00				キッズ身体づくり 17:30-18:00	小島 なつ美
18:00		メガロスキャスト				メガロスキャスト	
18.00							ビデオレッスン
							BODYCOMBAT 60
19:00							18:30-19:30 Kyohei
		1,4,4,1,					
		ビデオレッスン CORE&Hip 30	ビデオレッスン ストレッチ 30	ビデオレッスン CORE&Hip 30	Live Group Groove 30		
20:00		19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00 メガロスキャスト	19:30-20:00		
25.00		ANHAHAI	~ ハレヘナハト	^//U\+\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	imich WitV		
		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	CORE&Hip 30 20:30-21:00	ストレッチ 30 20:30-21:00	Group Fight 30 20:30-21:00	BODYBALANCE 45	
	ビデオレッスン	20:30-21:00 メガロスキャスト	20:30-21:00 メガロスキャスト	20:30-21:00 メガロスキャスト	20:30-21:00 岡部 航大	20:30-21:15	ビデオレッスン
21:00	メンタルケア講座 21:00-21:30					中馬 亜梨沙	ストレッチ 30 20:30-21:00
	メガロスキャスト		Live	Live	Live	休講	メガロスキャスト
			Group Fight 60	Group Fight 60	Group Centergy 60	Group Groove 60	L°="+1¬ \
22:00			21:30-22:30 伊藤 和愛	21:30-22:30 粟田 百花	21:30-22:30 山田 朋恵	21:30-22:30	ビデオレッスン ストレッチ 30
22:00			(町田)	(小岩)	(吉祥寺)	中馬・亜梨沙	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	-					

 [※]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。

9/29 (Sun) 9/30 (Mon) 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 8:00 9:00 Live 10:00 PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ ビデオレッスン 口腔ケア講座 11:00 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 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 CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト 20:00 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 メンタルケア講座 21:00-21:30 21:00 Live Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 22:00 (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。