

配信場所変更、及び配信形態のリニューアルについて

日頃より、メガロス LEAN BODY オンラインフィットネスをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。コロナ禍を経て、徐々に環境が変わっていく中ではありますが、オンラインフィットネス事業として、配信スタジオの変更に伴い、配信形態をリニューアルして参ります。ご利用の皆様より様々なニーズを頂戴しており、さらにオンラインフィットネスをお楽しみいただく為 2024年10月1日（火）より以下のとおりにリニューアルを行います。

●主な変更点

- ・配信スタジオ：メガロス網島 スタジオ A
- ・配信レッスンへ実際に参加可能になります。

●リニューアル後のレッスン開始日

- ・2024年10月1日（火）～

●レッスン予約開始日

- ・2024年9月24日（火）～

	オンラインレッスン参加	現地スタジオ参加
参加方法	現在のメガロス LEAN BODY LIVE 配信への参加方法と同様です。 LEAN BODY 会員ページ	現在のスタジオレッスン参加方法と同様、スタジオ予約システムよりご予約ください。
参加対象	メガロス LEAN BODY オプション(会員) オンライン+1 メガロス LEAN BODY(会員外)	・網島会員 ・メガロスゴールド会員 ・プラチナ会員 ・その他 メガロス網島店スタジオを利用できる方 ※上記以外→参加不可

●10月からのレッスンスケジュール【確定版】

9月23日～ 告知開始

- ・HP 内、「レッスンスケジュール」よりご確認ください。

ご不明な点は、メガロスLEANBODY事務局までお問合せください。

何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

以上

10月から、ついにメガロスLEAN BODY LIVEレッスン配信が綱島店にてスタートいたします。

配信中の現地スタジオレッスンへ参加される皆様へ、予約開始日のご連絡をいたします。

以下、ご確認の上予約、ご参加ください。

月	火	水	木
9/23	9/24	9/25	9/26
10月確定 スケジュール 公開	10/1分 10/8分 10/15分 予約開始	10/2分 10/9分 10/16分 予約開始	10/3分 10/10分 10/17分 予約開始
9/30	10/1	10/2	10/3
10/7分 10/14分 10/21分 予約開始	10/22分 予約開始	10/23分 予約開始	10/24分 予約開始
10/7	10/8	10/9	10/10
10/28分 予約開始	10/29分 予約開始	10/30分 予約開始	10/31分 予約開始

～レッスン予約、参加について～

・予約開始時刻は該当レッスンの終了時刻となります。

例：10月28日 19:30～20:00のレッスンの予約開始時刻 → 10月7日 20:00～

※10月1日～10月21日までのレッスン予約は上記スケジュールをご確認ください。

※10月22日レッスン分(10/1予約開始)の予約より、

通常の予約システム通り、レッスン開始 3 週間前から予約を開始いたします。

・配信レッスンはオンライン会員様向けにリアルタイムで配信されます。

レッスン参加中に映像に映り込む可能性がございますので、予めご了承の上ご参加ください。

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 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				
10:00	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	ビデオレッスン CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	Live		ビデオレッスン
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	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
12:00			Live	ビデオレッスン	Live PILATES 30 11:30-12:00 asami	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	ビデオレッスン
13:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA	下眼の弛み解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子	ストレッチ 30 12:00-12:30 メガロスキャスト	Live	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Dance 60 12:00-13:00 Fuka
14:00					Live ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里		
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00		Live		休講		
16:00			YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶		
17:00		ビデオレッスン					Live
18:00		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
19:00							ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:30-19:30 Kyohei
20:00	ビデオレッスン	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	ビデオレッスン Group Groove 30 19:30-20:00 岡部 航大	
21:00	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	ビデオレッスン 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
22:00			Live	Live 変更	Live	休講	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
			Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘 (小岩)	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 Instagram(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)
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
9:00		
10:00		Live PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
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	
12:00		
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	
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		
20:00		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
		口腔ケア講座 20:30-21:00 メガロスキャスト
21:00	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	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 Instagram(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。

2024.10月～ (確定版)

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/1 (Tue)		10/2 (Wed)	10/3 (Thu)		10/4 (Fri)	10/5 (Sat)	10/6 (Sun)	10/7 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
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 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			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								
10:00	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 PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン 口股ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00				ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami		Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳			
12:00	ビデオレッスン (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 Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			Live Dance 60 12:45-13:45 Fuka		ビデオレッスン 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							ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	
16:00									
17:00									
18:00		Live				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		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
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real			BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		
20:00	Live×Real ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 学	Live		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		ストレッチ 30 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	Dance Aero 60 20:00-21:00 松本 佳耶	ビデオレッスン 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×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子
22:00	Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)		Live×Real	Live		休講	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×Real
			Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (綱島)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		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		Group Fight 60 21:30-22:30 風間 徹太 (草加)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/1 (Tue)		10/2 (Wed)	10/3 (Thu)		10/4 (Fri)	10/5 (Sat)	10/6 (Sun)	10/7 (Mon)

2024.10月～(確定版)

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/8 (Tue)		10/9 (Wed)	10/10 (Thu)		10/11 (Fri)	10/12 (Sat)	10/13 (Sun)	10/14 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	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		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			ストレッチ 30 8:00-8:30 メガロスキャスト
9:00	Live								
10:00	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			ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン 口股ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00	Live		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 ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳				
12:00	Live Live 口角アップ (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子				Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			ビデオレッスン Dance 60 12:45-13:45 Fuka		ビデオレッスン 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							ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	
16:00									
17:00									
18:00		Live				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
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real			ビデオレッスン BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		Live×Real ストレッチ 30 18:00-18:30 石河 知可子
20:00	Live×Real ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Centergy 45 19:20-20:05 Asuka	Live		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ピラティス 30 19:00-19:30 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		ストレッチ 30 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	Dance Aero 60 20:00-21:00 松本 佳耶	ビデオレッスン 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	
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 清水大樹 (調布)		Live×Real	Live		休講	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	
			Group Fight 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		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		
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/8 (Tue)		10/9 (Wed)	10/10 (Thu)		10/11 (Fri)	10/12 (Sat)	10/13 (Sun)	10/14 (Mon)

2024.10月～(確定版)

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/15 (Tue)		10/16 (Wed)	10/17 (Thu)		10/18 (Fri)	10/19 (Sat)	10/20 (Sun)	10/21 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
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 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			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								
10:00	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			ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 薬月 ちひろ	ビデオレッスン 口股ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 薬月 ちひろ
11:00				ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami		Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳			
12:00	Live 口角アップ (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 Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			Live Dance 60 12:45-13:45 Fuka		ビデオレッスン 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			Live Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶				ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	
16:00									
17:00									
18:00		Live				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	Live		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
19:00	Live×Real Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			Live×Real Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 学			Live BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		Live×Real
20:00	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト				Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		ストレッチ 30 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		ビデオレッスン 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	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	Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)		Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)	Live Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		休講			Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 木戸 凛水 (白台)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/15 (Tue)		10/16 (Wed)	10/17 (Thu)		10/18 (Fri)	10/19 (Sat)	10/20 (Sun)	10/21 (Mon)

2024.10月～ (確定版)

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/22 (Tue)		10/23 (Wed)	10/24 (Thu)		10/25 (Fri)	10/26 (Sat)	10/27 (Sun)	10/28 (Mon)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
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 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			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								
10:00	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			ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン 口股ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
11:00	Live		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 ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	Live			
12:00	Live 口角アップ (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子				Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	Live			
13:00				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里			Live Dance 60 12:45-13:45 Fuka		ビデオレッスン 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							ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00	
16:00									
17:00									
18:00		Live				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	Live		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
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real			Live BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		
20:00	Live×Real ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト	Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 学			Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		ストレッチ 30 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		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	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	Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子
22:00	Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)		Live×Real	Live		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		Live×Real Group Fight 60 21:30-22:30 天野 陽司 (白金台)
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB				
	10/22 (Tue)		10/23 (Wed)	10/24 (Thu)		10/25 (Fri)	10/26 (Sat)	10/27 (Sun)	10/28 (Mon)

2024.10月～ (確定版)

MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	10/29 (Tue)		10/30 (Wed)	10/31 (Thu)	
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB
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 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	
9:00	Live				
10:00	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	
11:00				ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	
12:00	Live 口角アップ (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				ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00					
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Live Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶	
16:00					
17:00					
18:00		Live			
19:00	Live×Real Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			Live×Real Group Centergy 45 19:20-20:05 Asuka	
20:00	Live×Real ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		CORE & Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト		
21:00	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		ストレッチ 30 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	
22:00	Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)		Live×Real Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	Live Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	チャンネルA	チャンネルB		チャンネルA	チャンネルB
	10/29 (Tue)		10/30 (Wed)	10/31 (Thu)	