

## 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

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	ビデオレッスン	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
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		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 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン						ビデオレッスン
10:00			CORE&Hip 30 10:00-10:30 メガロスキャスト	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
11:00				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	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	ビデオレッスン	
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	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami		Live		口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	
13:00				ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	休講		ビデオレッスン
14:00							Dance 60 12:45-13:45 Fuka		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45 NOA
15:00	ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Live				ビデオレッスン	
16:00				Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶				YOGA 60 15:00-16:00	
17:00						ビデオレッスン			ビデオレッスン
18:00		Live				キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Live		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		Live×Real
20:00	サーク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		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	Live×Real ピラテス 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		休講		メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live×Real
	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)		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 Centergy 60 21:30-22:30 木戸 捺水 (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			Live		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 葉月 ちひろ
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 口腔ケア講座 11:00-11:30 メガロスキャスト	
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	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			
13:00				ハウスタンス 45 12:45-13:30 万里		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	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
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			BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		
20:00	サーク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 垂梨沙	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 Groove 60 21:30-22:30 亀掛川 奈央 (柏)	Live Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)		Live Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 垂梨沙	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	
11:00				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15 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	ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00 asami	
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	
16:00				Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶	
17:00					
18:00		Live			
19:00	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real	
20:00	サーク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	
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)	

2024.11月 確定版

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/1 (Fri)	11/2 (Sat)	11/3 (Sun)	11/4 (Mon)	11/5 (Tue)		11/6 (Wed)	11/7 (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 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	
9:00					Live				
10:00		Live		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00 栗月 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	ビデオレッスン	
11:00	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 10:30-11:30 栗月 ちひろ	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	
12:00	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live おでこのシワ解消 (コフ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	
13:00		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				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						Live
16:00									Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶
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	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					
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		Live×Real ストレッチ 30 18:00-18:30 石河 知可子		休講			
19:00		Live		Live×Real ピラティス 30 19:00-19:30 石河 知可子		Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real	
20:00		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美			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
21:00	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 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	休講				Live×Real			Live×Real	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			Group Fight 60 21:30-22:30 田中 誠 (本八幡)		Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	11/1 (Fri)	11/2 (Sat)	11/3 (Sun)	11/4 (Mon)	チャンネルA	チャンネルB	11/6 (Wed)	チャンネルA	チャンネルB
					11/5 (Tue)			11/7 (Thu)	

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/8 (Fri)	11/9 (Sat)	11/10 (Sun)	11/11 (Mon)	11/12 (Tue)		11/13 (Wed)	11/14 (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 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	
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	ビデオレッスン	
11:00	ビデオレッスン ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	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	
12:00	休講 Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live おでこのシワ解消 (コフ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	
13:00		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				ビデオレッスン ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00									
15:00			ビデオレッスン				ビデオレッスン		
16:00			YOGA 60 15:00-16:00				YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀	Live	Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶
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					
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei					Live		
19:00		休講 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	Live×Real サーコンデュティエング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	Live×Real	Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 宇 (本社)
20:00	Live			Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	Live×Real コンデュティエングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト		
21:00	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	Live×Real		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 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 Groove 60 21:30-22:30 染野 真琴 (中延)	Group Fight 60 21:30-22:30 貫井 道浩 (錦糸町)		Live×Real	Live	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)
	11/8 (Fri)	11/9 (Sat)	11/10 (Sun)	11/11 (Mon)	チャンネルA	チャンネルB	11/13 (Wed)	チャンネルA	チャンネルB
					11/12 (Tue)			11/14 (Thu)	

2024.11月 確定版

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/15 (Fri)	11/16 (Sat)	11/17 (Sun)	11/18 (Mon)	11/19 (Tue)		11/20 (Wed)	11/21 (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 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	
9:00					Live				
10:00		Live		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	ビデオレッスン	
11:00	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	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	
12:00	Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live おでこのシワ解消 (コフ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	
13:00		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				ビデオレッスン ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00									
15:00			ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00				ビデオレッスン YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀		Live
16:00									Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶
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	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					
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei							
19:00		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	Live×Real サークルコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	Live×Real Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 宇 (本社)
20:00	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	Live×Real コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊				
21:00	休講			Live×Real	Live×Real		Live×Real ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト	Live	
22:00	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 Centergy 60 21:30-22:30 檜垣 直也 (市ヶ尾)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘 (小岩)		Group Fight 60 21:30-22:30 向井 康志 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	
	11/15 (Fri)	11/16 (Sat)	11/17 (Sun)	11/18 (Mon)	チャンネルA	チャンネルB	11/20 (Wed)	チャンネルA	チャンネルB
					11/19 (Tue)			11/21 (Thu)	

2024.11月 確定版

# MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/22 (Fri)	11/23 (Sat)	11/24 (Sun)	11/25 (Mon)	11/26 (Tue)		11/27 (Wed)	11/28 (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 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	
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	ビデオレッスン	
11:00	Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ	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(リラククス) 45 10:30-11:15 asami	
12:00	Live				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	
13:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	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	おでこのシワ解消 (コフ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 ハウステンダンス 45 12:45-13:30 万里	
14:00		Dance 60 12:45-13:45 Fuka							
15:00			ビデオレッスン		ビデオレッスン				
16:00			YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00 田中 真紀			Live	
17:00	ビデオレッスン			ビデオレッスン				Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶	
18:00	キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Live		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト					
19:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Live		Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	Live×Real	
20:00		Live		Live×Real ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	Live×Real			Group Centergy 45 19:20-20:05 会田 宇 (本社)	
21:00	Live	Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	Live×Real		CORE&Hip 30 19:30-20:00 メガロスキャスト		
22:00	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 メンタルケア講座 21:00-21:30 メガロスキャスト	Live×Real	Live×Real		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			Group Centergy 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (篤沼)	Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝 (鶴跡)			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					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)	
	11/22 (Fri)	11/23 (Sat)	11/24 (Sun)	11/25 (Mon)	チャンネルA	チャンネルB	11/27 (Wed)	チャンネルA	チャンネルB
					11/26 (Tue)			11/28 (Thu)	



MEGALOS ONLINE LIVE LESSON Time Schedule

	11/29 (Fri)	11/30 (Sat)
	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		
10:00		Live
11:00	Live	PILATES 60 10:30-11:30 栗月 ちひろ
	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
	Live	
12:00	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	ビデオレッスン
13:00		Dance 60 12:45-13:45 Fuka
14:00		
15:00		
16:00		
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
18:00		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
19:00		休講
20:00		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
	ビデオレッスン	
21:00	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	ビデオレッスン
	休講	ストレッチ 30 20:30-21:00 メガロスキャスト
22:00	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
	11/29 (Fri)	11/30 (Sat)