

	12/1 (Sun)	12/2 (Mon)	12/3 (Tue)		12/4 (Wed)	12/5 (Thu)	12/6 (Fri)	12/7 (Sat)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
8:00								
9:00			Live					LEAN BODY Live
		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩					活力UP 朝のフローヨガ 9:00-9:45 Chika
10:00		PILATES 60 10:00-11:00				ビデオレッスン		ビデオレッスン
11:00			Live			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
			おてこのシワ解消 (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	PILATES 30 11:30-12:00	Live	
12:00		ビデオレッスン					ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				ハウスタンス 45 12:45-13:30	Live	
14:00							Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
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		Live			
16:00					Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶			
17:00		ビデオレッスン					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	ビデオレッスン
19:00			休講		Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
		Live×Real	Live×Real			Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (綱島)		休講
20:00		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊				Live	Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
		Live×Real	Live×Real				BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:00	LEAN BODY Live	ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊				Live	
	疲労回復 リラックスヨガ 21:00-21:45 Natty	Live×Real	Live×Real		Live×Real	Live		
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)		Group Centergy 60 21:30-22:30 和佐 七海 (神奈川)	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	
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	12/1 (Sun)	12/2 (Mon)	12/3 (Tue)		12/4 (Wed)	12/5 (Thu)	12/6 (Fri)	12/7 (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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- ウェルネスビデオコンテンツ
- キッズコンテンツ

	12/8 (Sun)	12/9 (Mon)	12/10 (Tue)		12/11 (Wed)	12/12 (Thu)	12/13 (Fri)	12/14 (Sat)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
8:00								
9:00			Live					LEAN BODY Live
9:00			太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩					活力UP 朝のフローヨガ 9:00-9:45 Chika
10:00		ビデオレッスン				ビデオレッスン		ビデオレッスン
10:00		PILATES 60 10:00-11:00				YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
11:00			Live			ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
11:00			おてこのシワ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30			PILATES 30 11:30-12:00	Live	
12:00		ビデオレッスン	菊池和香子			ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				ハウスダンス 45 12:45-13:30		
14:00								
15:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン			Live		
15:00	YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00			Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶		
16:00								
17:00		ビデオレッスン					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	Live
19:00			Live	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
19:00		Live×Real	Live×Real			Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (綱島)		Live
20:00		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊					Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
20:00		Live×Real	Live×Real				ビデオレッスン	
21:00	LEAN BODY Live	ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊				BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:00	眠りを改善 深い睡眠ヨガ 21:00-21:45 Kazusa	Live×Real	Live×Real		Live×Real	Live	休講	
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 與那原 渡 (白金台)	Group Fight 60 21:30-22:30 土屋 勇毅 (調布)		Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)	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	
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	12/8 (Sun)	12/9 (Mon)	12/10 (Tue)		12/11 (Wed)	12/12 (Thu)	12/13 (Fri)	12/14 (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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- ウェルネスビデオコンテンツ
- キッズコンテンツ

	12/15 (Sun)	12/16 (Mon)	12/17 (Tue)		12/18 (Wed)	12/19 (Thu)	12/20 (Fri)	12/21 (Sat)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
8:00								
9:00			Live					LEAN BODY Live
		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩					代謝を上げる ストレッチヨガ 9:00-9:45 高橋 はるな
10:00		PILATES 60 10:00-11:00				ビデオレッスン		Live
						YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
11:00						ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
			Live			PILATES 30 11:30-12:00	Live	
12:00			おてこのシワ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子				Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
		ビデオレッスン				ビデオレッスン		
13:00		ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45				ハウスダンス 45 12:45-13:30		
14:00								
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			Live		
16:00						Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶		
17:00		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					キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	Live
18:00				Live				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
				Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美				Live
19:00		Live×Real	Live×Real			Live×Real		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊			Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (綱島)		
20:00		Live×Real	Live×Real				ビデオレッスン	
		ピラティス 30 20:30-21:00 石河 知可子	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊				BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:00	LEAN BODY Live						休講	
	疲労回復 リラックスヨガ 21:00-21:45 Natty	Live×Real	Live×Real		Live×Real	Live		
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 優太 (綱島)	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴美 (立川)		Group Groove 60 21:30-22:30 亀卦川 奈央 (柏)	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	12/15 (Sun)	12/16 (Mon)	12/17 (Tue)		12/18 (Wed)	12/19 (Thu)	12/20 (Fri)	12/21 (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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- ウェルネスビデオコンテンツ
- キッズコンテンツ

	12/22 (Sun)	12/23 (Mon)	12/24 (Tue)	12/25 (Wed)	12/26 (Thu)	12/27 (Fri)	12/28 (Sat)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
8:00							
9:00			Live				
10:00		ビデオレッスン PILATES 60 10:00-11:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	ビデオレッスン	ビデオレッスン PILATES 60 10:30-11:30 葉月 ちひろ
11:00			Live		ビデオレッスン PILATES 30 11:30-12:00	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	
12:00			おてこのシワ解消 (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子			休講	
13:00		ビデオレッスン ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			ビデオレッスン ハウスダンス 45 12:45-13:30	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
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		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				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
18:00				Live			BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei
19:00		Live×Real	Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	Live×Real		休講
20:00		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Group Centergy 45 19:20-20:05 担当者未定 ()		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
21:00	LEAN BODY Live 眠りを改善 深い睡眠ヨガ 21:00-21:45 Kazusa	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			ビデオレッスン BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
22:00		Group Groove 60 21:30-22:30 樋口 直哉 (武蔵小金井)	Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)	Live×Real Group Groove 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天王町)	Live Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	休講	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルB	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	12/22 (Sun)	12/23 (Mon)	12/24 (Tue)	12/25 (Wed)	12/26 (Thu)	12/27 (Fri)	12/28 (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。

- メガロス Live レッスン
- LEAN BODY Live レッスン
- ビデオレッスン
- ウェルネスビデオコンテンツ
- キッズコンテンツ