

メガロスLEAN BODY

—オンラインLIVEレッスン—

35th
THANKS ANNIVERSARY

12月から、2つの変更点をご案内いたします！

①LEAN BODY Live レッスンをGoogleカレンダーへ挿入！

②ウェルネスVODコンテンツをGoogleカレンダー上部へ設置、さらにジャンルも増えました！

①LEAN BODY Live レッスンをGoogleカレンダーへ挿入！

・参加方法

1. Googleカレンダー、レッスン詳細のリンクを選択



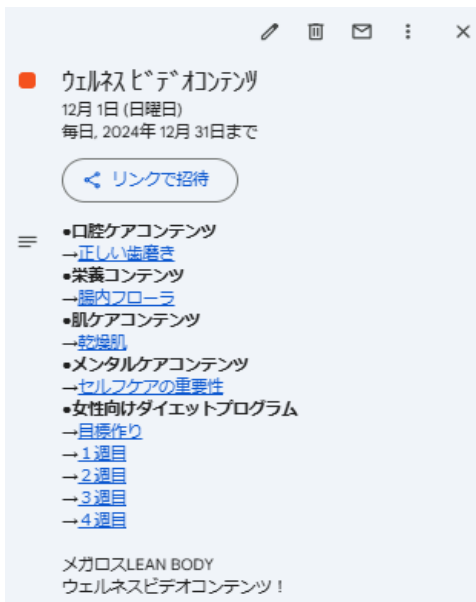
2. LEAN BODY Live配信ページへ直接移行、レッスンへ参加ができます



②ウェルネスVODコンテンツをGoogleカレンダー上部へ設置、さらにジャンルも増えました！

・視聴方法

1. Googleカレンダー、「ウェルネスビデオコンテンツ」を選択



1. 見たいビデオタイトルを選択すると再生ページへ移行します



	1/1 (Wed)	1/2 (Thu)	12/3 (Fri)	1/4 (Sat)	1/5 (Sun)	1/6 (Mon)	1/7 (Tue)
8:00							
9:00							
10:00				時間変更 Live		ビデオレッスン	Live 太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00			Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00	
12:00			Live Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				Live 正月太り解消 顔引き締め (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
13:00						ビデオレッスン	
14:00						ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45	
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
17:00			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	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
19:00				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美
20:00				休講		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
21:00			ビデオレッスン			Live×Real	Live×Real
			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙			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
22:00			休講			Live×Real	Live×Real
			Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙			Group Groove 60 21:30-22:30 片桐 翼 (市ヶ尾)	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 紘 (本八幡)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	1/1 (Wed)	1/2 (Thu)	12/3 (Fri)	1/4 (Sat)	1/5 (Sun)	1/6 (Mon)	1/7 (Tue)

※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
- キッズコンテンツ

2025.1月 確定版

メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	1/8 (Wed)	1/9 (Thu)	1/10 (Fri)	1/11 (Sat)	1/12 (Sun)	1/13 (Mon)	1/14 (Tue)
8:00							
9:00							Live
10:00		ビデオレッスン		ビデオレッスン		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00	
12:00		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳				Live
13:00		PILATES 30 11:30-12:00	Live				正月太り解消 顔引き締め (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
14:00		ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン	
15:00		ハウスダンス 45 12:45-13:30				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45	ビデオレッスン
16:00		Live			ビデオレッスン		ビデオレッスン
17:00		Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶			YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00
18:00			ビデオレッスン				
19:00			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	Live
20:00				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		Live×Real	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美
21:00		Live×Real		休講		Style Aero 60 18:00-19:00 石河 知可子	Live×Real
22:00		Group Centergy 45 19:20-20:05 山田 朋恵 (吉祥寺)		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美			ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊
			ビデオレッスン				Live×Real
			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙				コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊
		Live	休講				Live×Real
	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				Group Groove 60 21:30-22:30 鈴木 理恵 (田端)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	1/8 (Wed)	1/9 (Thu)	1/10 (Fri)	1/11 (Sat)	1/12 (Sun)	1/13 (Mon)	1/14 (Tue)

※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

■ キッズコンテンツ

	1/15 (Wed)	1/16 (Thu)	1/17 (Fri)	1/18 (Sat)	1/19 (Sun)	1/20 (Mon)	1/21 (Tue)
8:00							
9:00							Live
10:00		ビデオレッスン		ビデオレッスン		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00	
12:00		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳				Live
13:00		PILATES 30 11:30-12:00	Live				正月太り解消 顔引き締め (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
14:00		ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン	
15:00		ハウスダンス 45 12:45-13:30				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45	
16:00		Live			ビデオレッスン		ビデオレッスン
17:00		Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶			YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00
18:00			ビデオレッスン				
19:00			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
20:00				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Live
21:00		Live×Real		休講			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美
22:00		Group Centergy 45 19:20-20:05 草野 明日香 (網島)		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real	Live×Real
			Live			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
			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙			Live×Real	Live×Real
						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×Real	Live	Live			Live×Real	Live×Real
	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			Group Fight 60 21:30-22:30 佐々木 悠 (中延)	Group Fight 60 21:30-22:30 辻村 和久 (小岩)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	1/15 (Wed)	1/16 (Thu)	1/17 (Fri)	1/18 (Sat)	1/19 (Sun)	1/20 (Mon)	1/21 (Tue)

※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
- キッズコンテンツ

	1/22 (Wed)	1/23 (Thu)	1/24 (Fri)	1/25 (Sat)	1/26 (Sun)	1/27 (Mon)	1/28 (Tue)
8:00							
9:00							Live
10:00		ビデオレッスン		Live		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
11:00		YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00	
12:00		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳				Live
13:00		PILATES 30 11:30-12:00	Live				正月太り解消 顔引き締め (コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池和香子
14:00		ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン	
15:00		ハウスダンス 45 12:45-13:30				ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45	
16:00		Live			ビデオレッスン		ビデオレッスン
17:00		Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶			YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00
18:00			ビデオレッスン				
19:00			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
20:00				BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Live
21:00		Live×Real		Live			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美
22:00		Group Centergy 45 19:20-20:05 山田 朋恵 (吉祥寺)		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real	Live×Real
			Live			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
			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙			Live×Real	Live×Real
			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×Real	Live				Live×Real	Live×Real
	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)	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			Group Groove 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	Group Fight 60 21:30-22:30 貫井 道浩 (錦糸町)
	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	1/22 (Wed)	1/23 (Thu)	1/24 (Fri)	1/25 (Sat)	1/26 (Sun)	1/27 (Mon)	1/28 (Tue)

※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
- キッズコンテンツ

	1/29 (Wed)	1/30 (Thu)	1/31 (Fri)
8:00			
9:00			
10:00		ビデオレッスン	
11:00		YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live
		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
		PILATES 30 11:30-12:00	Live
12:00		ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
13:00		ハウスダンス 45 12:45-13:30	
14:00			
15:00		Live	
16:00		Dance Aero 60 15:30-16:30 松本 佳耶	
17:00			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
19:00		Live×Real	
		Group Centergy 45 19:20-20:05 山田 朋恵 (吉祥寺)	
20:00			ビデオレッスン
			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00	Live×Real	Live	休講
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 廣瀬 適汰 (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
	1/29 (Wed)	1/30 (Thu)	1/31 (Fri)

※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

■ キッズコンテンツ