

	2/1 (Sat)	2/2 (Sun)	2/3 (Mon)	2/4 (Tue)	2/5 (Wed)	2/6 (Thu)	2/7 (Fri)
8:00							
9:00				Live			
10:00	Live		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン	
	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live
11:00				Live		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
				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		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
			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			ハウスダンス 45 12:45-13:30	
13:00						Live	
		ビデオレッスン		ビデオレッスン		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
14:00							
		YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00			
15:00							
			ビデオレッスン				ビデオレッスン
16:00			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
17:00	Live			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
18:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei						
19:00	Live		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 (網島)	
20:00			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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00			Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	Live
			Group Centergy 60 21:30-22:30 内野 亜美 (ルフレ)	Group Fight 60 21:30-22:30 辻村 和久 (小岩)	Group Fight 60 21:30-22:30 風間 徹太 (草加)	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
22:00	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
	2/1 (Sat)	2/2 (Sun)	2/3 (Mon)	2/4 (Tue)	2/5 (Wed)	2/6 (Thu)	2/7 (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

	2/8 (Sat)	2/9 (Sun)	2/10 (Mon)	2/11 (Tue)	2/12 (Wed)	2/13 (Thu)	2/14 (Fri)
8:00							
9:00				Live			
10:00	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		ビデオレッスン	
11:00	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live
12:00				Live		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
13:00			ビデオレッスン	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		PILATES 30 11:30-12:00	Live
14:00			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			ビデオレッスン	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳
15:00		ビデオレッスン				ハウスダンス 45 12:45-13:30	
16:00		YOGA 60 15:00-16:00				Live	
17:00				ビデオレッスン		Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
18:00	ビデオレッスン		ビデオレッスン				ビデオレッスン
19:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei		キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト	休講			キッズ身体づくり 17:30-18:00 メガロスキャスト
20:00	休講			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美		Live×Real	
21:00	Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美		Live×Real	休講		Group Centergy 45 19:20-20:05 山田 朋恵 (吉祥寺)	
22:00			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			ビデオレッスン
			Live×Real	休講			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		Live	休講
			Live×Real		Live×Real		
			Group Centergy 60 21:30-22:30 小池 香穂 (ルフレ)		Group Fight 60 21:30-22:30 風間 徹太 (草加)	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A	チャンネルA	チャンネルA	チャンネルA
	2/8 (Sat)	2/9 (Sun)	2/10 (Mon)	2/11 (Tue)	2/12 (Wed)	2/13 (Thu)	2/14 (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

	2/15 (Sat)	2/16 (Sun)	2/17 (Mon)	2/18 (Tue)	2/19 (Wed)	2/20 (Thu)	2/21 (Fri)
8:00							
9:00				Live			
10:00	Live		ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩		ビデオレッスン	
	PILATES 60 10:15-11:15 葉月 ちひろ		PILATES 60 10:00-11:00			YOGA(リラックス) 45 10:30-11:15	Live
11:00				Live		ビデオレッスン	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳
				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		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
			ZUMBA(45分クラス) 13:00-13:45			ハウスダンス 45 12:45-13:30	
13:00							
14:00						Live	
		ビデオレッスン				Dance Aero 60 14:00-15:00 松本 佳耶	
15:00		YOGA 60 15:00-16:00		YOGA 60 15:00-16:00			
16:00							
17:00			ビデオレッスン				ビデオレッスン
	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
18:00	BODYCOMBAT 60 18:00-19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美			
19:00	Live		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 未定 ()	
20:00			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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙
21:00			Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	Live
			Group Fight 60 21:30-22:30 三神 利生 (上永谷)	Group Fight 60 21:30-22:30 清水 大樹 (調布)	Group Centergy 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
22:00	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
	2/15 (Sat)	2/16 (Sun)	2/17 (Mon)	2/18 (Tue)	2/19 (Wed)	2/20 (Thu)	2/21 (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

