

2025.4月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	4/1 (Tue)	4/2 (Wed)	4/3 (Thu)	4/4 (Fri)	4/5 (Sat)	4/6 (Sun)	4/7 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				1日のスタート 代謝アップヨガ 9:00-9:45 高橋はるな		
10:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩						ビデオレッスン
10:30							PILATES 60 10:00~11:00
11:00					ビデオレッスン		
11:30				ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00		
12:00	Live			Live			
12:30	フルドックライン解消 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			
13:00							ビデオレッスン
13:30							ZUMBA 45 13:00-13:45
14:00							
14:30							
15:00		ビデオレッスン					
15:30		YOGA 60 15:00~16:00					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Live				ビデオレッスン		
18:30	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美				BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei		
19:00		Live					
19:30	LivexReal	Dance Aero 60 19:00-20:00 松本 佳耶					LivexReal
20:00	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
20:30	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン			LivexReal
21:00	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		LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	LivexReal	LivexReal	Live			春から初夏の疲労回復ヨガ 21:00-21:45 Kazusa	Live
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 風間 僚太 (武蔵小金井)	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 (吉祥寺)				Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)
22:30							

※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。

■ メガロス Live レッスン

■ LEAN BODY Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.4月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	4/8 (Tue)	4/9 (Wed)	4/10 (Thu)	4/11 (Fri)	4/12 (Sat)	4/13 (Sun)	4/14 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				1日のスタート 代謝アップヨガ 9:00-9:45 Chika		
10:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩						ビデオレッスン
10:30							PILATES 60 10:00~11:00
11:00					ビデオレッスン		
11:30				ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00		
12:00	Live			Live			
12:30	フルドックライン解消 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			
13:00							ビデオレッスン
13:30							ZUMBA 45 13:00-13:45
14:00							
14:30							
15:00		ビデオレッスン					
15:30		YOGA 60 15:00~16:00					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Live				ビデオレッスン		
18:30	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美				BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei		
19:00			LivexReal				
19:30	LivexReal		Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香 (網島)				LivexReal
20:00	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
20:30	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	Live			LivexReal
21:00	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		LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	LivexReal	LivexReal	Live	Live		春の深呼吸リラックスヨガ 21:00-21:45 LIZ	Live
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 優太 (網島)	Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝 (日比谷)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙			Group Centergy 60 21:30-22:30 河野 実音 (本八幡)
22:30							

※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

2025.4月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	4/15 (Tue)	4/16 (Wed)	4/17 (Thu)	4/18 (Fri)	4/19 (Sat)	4/20 (Sun)	4/21 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				穏やかに目覚める朝活ヨガ 9:00-9:45 Nao		
10:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩						ビデオレッスン
10:30							PILATES 60 10:00~11:00
11:00					ビデオレッスン		
11:30					PILATES 60 11:00~12:00		
12:00	Live						
12:30	フルドックライン解消 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
13:00							
13:30							ZUMBA 45 13:00-13:45
14:00							
14:30							
15:00		ビデオレッスン					
15:30		YOGA 60 15:00~16:00					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Live				Live		
18:30	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美				BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei		
19:00		Live	LivexReal				
19:30	LivexReal	Dance Aero 60 19:00-20:00 松本 佳耶	Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香 (綱島)		Live		LivexReal
20:00	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		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
20:30	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン			LivexReal
21:00	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		LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	LivexReal	LivexReal	Live			春から初夏の疲労回復ヨガ 21:00-21:45 Kazusa	Live
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)				Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴美 (立川)
22:30							

※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。

■ メガロス Live レッスン

■ LEAN BODY Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.4月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	4/22 (Tue)	4/23 (Wed)	4/24 (Thu)	4/25 (Fri)	4/26 (Sat)	4/27 (Sun)	4/28 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				穏やかに目覚める朝活ヨガ 9:00-9:45 Nao		
10:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩						ビデオレッスン
10:30							PILATES 60 10:00~11:00
11:00					ビデオレッスン		
11:30				Live			
12:00	Live			ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00		
12:30	フルドックライン解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子			Live			
13:00				Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン
13:30							ZUMBA 45 13:00-13:45
14:00							
14:30							
15:00		ビデオレッスン					
15:30		YOGA 60 15:00~16:00					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Live				Live		
18:30	Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美				BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei		
19:00			LivexReal				
19:30	LivexReal		Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香 (綱島)				LivexReal
20:00	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
20:30	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定			LivexReal
21:00	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		LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	LivexReal	LivexReal	Live	未定		春の深呼吸 リラックスヨガ 21:00-21:45 LIZ	Live
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 芦谷 広太 (神奈川)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙			Group Fight 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)
22:30							

※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

2025.4月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	4/29 (Tue)	4/30 (Wed)
8:00		
8:30		
9:00		
9:30	Live	
10:00	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	
10:30		
11:00		
11:30		
12:00	Live	
12:30	フルトックライン解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子	
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		
15:00		ビデオレッスン
15:30		YOGA 60 15:00~16:00
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		Live
19:30		Dance Aero 60 19:00-20:00 松本 佳耶
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		Live×Real
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (綱島)
22:30		

※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