

2025.5月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	5/1 (Thu)	5/2 (Fri)	5/3 (Sat)	5/4 (Sun)	5/5 (Mon)	5/6 (Tue)	5/7 (Wed)
8:00							
8:30							
9:00			LEAN BODY Live				
9:30			1日のスタート 代謝アップヨガ 9:00-9:45 Chika			Live	
10:00					ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	
10:30					PILATES 60 10:00~11:00		
11:00			ビデオレッスン				
11:30	Live	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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳					下陰の弛み解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子	
13:00					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			ビデオレッスン		Live×Real		
18:30			BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei		ストレッチ 30 18:00-18:30 石河 知可子		
19:00					Live×Real		Live
19:30					PILATES 30 19:00-19:30 石河 知可子		Dance Aero 60 19:00-20:00 松本 佳耶
20:00	Live						
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定					
21:00		BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨紗		LEAN BODY Live			
21:30	Live	未定		ウォールピラティス 21:00-21:45 Kazusa			Live×Real
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨紗					Group Centergy 60 21:30-22:30 草野 明日香
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

2025.5月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	5/8 (Thu)	5/9 (Fri)	5/10 (Sat)	5/11 (Sun)	5/12 (Mon)	5/13 (Tue)	5/14 (Wed)
8:00							
8:30							
9:00			LEAN BODY Live				
9:30			穏やかに目覚める朝活ヨガ 9:00-9:45 Nao			Live	
10:00					ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	
10:30					PILATES 60 10:00~11:00		
11:00			ビデオレッスン				
11:30	Live	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00			Live	
12:00	Live					下陰の弛み解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子	
12:30		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			Live	
18:30			BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	
19:00	LivexReal						
19:30	Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香		Live		LivexReal	LivexReal	
20:00	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	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊	
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定			LivexReal	LivexReal	
21:00	LEAN BODY Live	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨紗		LEAN BODY Live	PILATES 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	
21:30	むくみ解消デトックスヨガ 21:00-21:45 Natty	未定		春の深呼吸 リラックスヨガ 21:00-21:45 LIZ	LivexReal	LivexReal	LivexReal
22:00		Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨紗			Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 優太 (桐島)	Group Fight 60 21:30-22:30 原田 征哉 (三鷹)	Group Centergy 60 21:30-22:30 永井 智久 (小岩)
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

2025.5月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	5/15 (Thu)	5/16 (Fri)	5/17 (Sat)	5/18 (Sun)	5/19 (Mon)	5/20 (Tue)	5/21 (Wed)
8:00							
8:30							
9:00			LEAN BODY Live				
9:30			1日のスタート 代謝アップヨガ 9:00-9:45 Chika			Live	
10:00					ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩	
10:30					PILATES 60 10:00~11:00		
11:00			ビデオレッスン				
11:30	Live	ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00			Live	
12:00	Live	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				下陰の弛み解消 コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子	
12:30							
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			ビデオレッスン				
18:30			BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei			Live	
19:00	LivexReal					Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	
19:30	Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香				LivexReal	LivexReal	
20:00	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	
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定			LivexReal	LivexReal	
21:00		BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨紗		LEAN BODY Live	PILATES 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	
21:30	Live	未定		ウォールピラティス 21:00-21:45 Kazusa	LivexReal	LivexReal	LivexReal
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨紗			Group Centergy 60 21:30-22:30 角田 美月 (小岩)	Group Groove 60 21:30-22:30 五十嵐 花織 (横浜天王町)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤 和愛 (町田)
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

2025.5月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	5/22 (Thu)	5/23 (Fri)	5/24 (Sat)	5/25 (Sun)	5/26 (Mon)	5/27 (Tue)	5/28 (Wed)
8:00							
8:30							
9:00			LEAN BODY Live				
9:30			穏やかに目覚める朝活ヨガ 9:00-9:45 Nao				
10:00					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	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		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				下陰の弛み解消 コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子	
13:00					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			BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei			Group Groove 60 18:30-19:30 小島 なつ美	
19:00	LivexReal						
19:30	Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香		Live		LivexReal	LivexReal	
20:00	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	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊	
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定			LivexReal	LivexReal	
21:00		BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨紗		LEAN BODY Live	PILATES 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	
21:30	Live	未定		春の深呼吸 リラックスヨガ 21:00-21:45 LIZ	LivexReal	LivexReal	LivexReal
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨紗			Group Groove 60 21:30-22:30 高井 彩奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 古宮 優至 (柏)	Group Centergy 60 21:30-22:30 山田 朋恵 (吉祥寺)
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

2025.5月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	5/29 (Thu)	5/30 (Fri)	5/31 (Sat)
8:00			
8:30			
9:00			LEAN BODY Live
9:30			1日のスタート 代謝アップヨガ 9:00-9:45 Chika
10:00			
10:30			
11:00			ビデオレッスン
11:30		Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00
12:00		Live	
12:30		Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳	
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			Live
18:30			BODYCOMBAT 60 18:00~19:00 Kyohei
19:00	Live×Real		
19:30	Group Centergy 60 19:20~20:05 草野 明日香		Live
20:00	Live		Group Groove 60 19:30-20:30 小島 なつ美
20:30	BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定	
21:00	LEAN BODY Live	BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨紗	
21:30	心とカラダを整えるリセットヨガ 21:00-21:45 上崎 菜保子	未定	
22:00		Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨紗	
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