

お客様各位

2025 年 5 月 1 日
メガロス LEAN BODY
事務局

配信場所変更、及び配信形態のリニューアルについて

日頃より、メガロス LEAN BODY オンラインフィットネスをご愛顧賜り、誠にありがとうございます。コロナ禍を経て、徐々に環境が変わっていく中ではありますが、オンラインフィットネス事業として、配信スタジオの追加を行い、配信スケジュールをリニューアルして参ります。ご利用の皆様より様々なニーズを頂戴しており、さらにオンラインフィットネスをお楽しみいただく為 2025 年 6 月 1 日（日）より以下のとおりにリニューアルを行います。詳細に関しては以下ご確認ください。

概要

① 配信拠点の追加

本社、網島店に加え新たに田端店を配信拠点として追加

② リニューアル後のレッスン開始日

2025 年 6 月 1 日（日）～

③ レッスン予約開始日

2025 年 5 月 11 日（日）～

	オンラインレッスン参加	現地スタジオ参加
参加方法	現在のメガロス LEAN BODY LIVE 配信への参加方法と同様です。 LEAN BODY 会員ページ	現在のスタジオレッスン参加方法と同様、スタジオ予約システムよりご予約ください。
参加対象	メガロス LEAN BODY オプション(会員) オンライン + 1 メガロス LEAN BODY(会員外)	・田端会員 ・メガロスゴールド会員 ・プラチナ会員 ・その他 メガロス田端店スタジオ予約システムを利用できる方 ※上記以外→参加不可

④ 6 月からのレッスンスケジュール【確定版】

5 月 1 日～ 告知開始

HP 内、「レッスンスケジュール」よりご確認ください。

ご不明な点は、メガロス LEAN BODY ホームページの専用フォームよりお問合せください。
何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

以上

2025.6月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	6/1 (Sun)	6/2 (Mon)	6/3 (Tue)	6/4 (Wed)	6/5 (Thu)	6/6 (Fri)	6/7 (Sat)
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		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			口周りの弛み改善 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					LivexReal
13:30		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE
14:00			YOGA 45 13:30-14:15 asami				
14:30			Live×Real				
15:00			PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real			
15:30				ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩			
16:00							
16:30	LivexReal						Live
17:00	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実						BODYATTACK 45 16:30~17:15 渡辺 光
17:30							
18:00							
18:30							Live
19:00				Live	Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei
19:30		Live×Real	Live×Real	Dance Aero 60 19:20~20:05 松本 佳耶	Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香		
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		
20:30		Live×Real	Live×Real		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定	
21:00	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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:30	夜のゆったりリラックスヨガ 21:00-21:45 LTZ	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	未定	
22:00		Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社)	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)	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	
22:30							

※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

2025.6月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	6/8 (Sun)	6/9 (Mon)	6/10 (Tue)	6/11 (Wed)	6/12 (Thu)	6/13 (Fri)	6/14 (Sat)
8:00							
8:30							
9:00							LEAN BODY Live
9:30			Live				種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	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩				Live
10:30		PILATES 60 10:00~11:00					京都両足院 マインドフルネス 瞑想&庭園散歩 10:00-11:00
11:00						Live	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			口周りの弛み改善 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					LivexReal
13:30		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE
14:00			YOGA 45 13:30-14:15 asami				
14:30			Live×Real				
15:00			PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real			
15:30				ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩			
16:00							
16:30	LivexReal						
17:00	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実						
17:30							
18:00							
18:30							ビデオレッスン
19:00					Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei
19:30		Live×Real	Live×Real		Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香		
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		
20:30		Live×Real	Live×Real		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定	
21:00	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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:30	梅雨のたるさ すっきりヨガ 21:00-21:45 Kazusa	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	未定	
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 與那原 渡 (白金台)	Group Fight 60 21:30-22:30 賀井 道浩 (錦糸町) ※Mixでの実施	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (網島)	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	
22:30							

※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

2025.6月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	6/15 (Sun)	6/16 (Mon)	6/17 (Tue)	6/18 (Wed)	6/19 (Thu)	6/20 (Fri)	6/21 (Sat)
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		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 口周りの弛み改善 コアフェイストレーニング 12:00-12:30		Live		
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					LivexReal
13:30		ZUMBA 45 13:00-13:45	LivexReal				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE
14:00			YOGA 45 13:30-14:15 asami				
14:30			LivexReal				
15:00			PILATES 45 14:30-15:15 asami	LivexReal			
15:30				ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩			
16:00							
16:30	LivexReal						Live
17:00	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実						BODYATTACK 45 16:30~17:15 渡辺 光
17:30							
18:00							
18:30							Live
19:00				Live	LivexReal		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei
19:30		LivexReal	LivexReal	Dance Aero 60 19:20~20:05 松本 佳耶	Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香		
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		
20:30		LivexReal	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定	
21:00	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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:30	夜のゆったりリラックスヨガ 21:00-21:45 LTZ	LivexReal	LivexReal	LivexReal	Live	未定	
22:00		Group Groove 60 21:30-22:30 田中 龍時 (八王子)	Group Fight 60 21:30-22:30 小机 みゆり (神奈川)	Group Fight 60 21:30-22:30 佐藤 里佳 (大和)	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	
22:30							

※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

2025.6月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	6/22 (Sun)	6/23 (Mon)	6/24 (Tue)	6/25 (Wed)	6/26 (Thu)	6/27 (Fri)	6/28 (Sat)
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		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		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			口周りの弛み改善 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					LivexReal
13:30		ZUMBA 45 13:00-13:45	LivexReal				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE
14:00			YOGA 45 13:30-14:15 asami				
14:30			LivexReal				
15:00			PILATES 45 14:30-15:15 asami	LivexReal			
15:30				ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩			
16:00							
16:30	LivexReal						
17:00	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実						
17:30							
18:00							
18:30							ビデオレッスン
19:00				Live	LivexReal		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei
19:30		LivexReal	LivexReal	Dance Aero 60 19:20~20:00 松本 佳耶	Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香		
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		
20:30		LivexReal	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	未定	
21:00	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			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙	
21:30	梅雨のたるさ すっきりヨガ 21:00-21:45 Kazusa	LivexReal	LivexReal	LivexReal	Live	未定	
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 河野 実音 (本八幡)	Group Groove 60 21:30-22:30 片桐 翼 (市ヶ尾)	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	
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

2025.6月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	6/29 (Sun)	6/30 (Mon)
8:00		
8:30		
9:00		
9:30		
10:00		ビデオレッスン
10:30		PILATES 60 10:00~11:00
11:00		
11:30		
12:00		
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		
15:30		
16:00		
16:30	LivexReal	
17:00	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実	
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		LivexReal
20:00		ストレッチ 30 19:30-20:00 石河 知可子
20:30		LivexReal
21:00	LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	梅雨のたるさ すっきりヨガ 21:00-21:45 Kazusa	LivexReal
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (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 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