

2025.7月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	7/1 (Tue)	7/2 (Wed)	7/3 (Thu)	7/4 (Fri)	7/5 (Sat)	7/6 (Sun)	7/7 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				暑さに負けない朝のフローヨガ 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						Live	PILATES 60 10:00～11:00
11:00				Live	ビデオレッスン	Group Groove 60 21:30-22:30 中馬 亜梨沙	
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	フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			
13:00					Live×Real		ビデオレッスン
13:30	Live×Real				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00-13:45
14:00	YOGA 45 13:30-14:15 asami						
14:30	Live×Real						
15:00	PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real		Live			
15:30		ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶			
16:00							
16:30					Live	Live×Real	
17:00					BODYATTACK 45 16:30～17:15 渡辺 光	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					Live		
19:00			Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:30～19:30 Kyohei		
19:30	Live×Real		Group Centergy 45 19:20～20:05 草野 明日香				Live×Real
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	Live×Real		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI				Live×Real
21:00	コンディショニングストレッチ 30 20:30-21:00 木澤 豊					LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	Live×Real	Live×Real	Live			夏バテ解消 疲労回復ヨガ 21:00-21:45 Kazusa	Live×Real
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 進藤 藍子（柏）	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野 明日香	Group Fight 60 21:30-22:30 岡部 航大（本社）				Group Fight 60 21:30-22:30 縄井 颯太（田端）
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

2025.7月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	7/8 (Tue)	7/9 (Wed)	7/10 (Thu)	7/11 (Fri)	7/12 (Sat)	7/13 (Sun)	7/14 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				疲れをためない 朝の代謝UP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	フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子			Live			
13:00				Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳			ビデオレッスン
13:30	LivexReal				LivexReal		
14:00	YOGA 45 13:30-14:15 asami				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00-13:45
14:30	LivexReal						
15:00	PILATES 45 14:30-15:15 asami	LivexReal		Live			
15:30		ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶			
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			LivexReal		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei		
19:30	LivexReal		Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香				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				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					LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	LivexReal	LivexReal	Live			1日の疲れを 癒やすリラックスヨガ 21:00-21:45 LIZ	LivexReal
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 前 彩夏 (武蔵小金井)	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野 明日香	Group Groove 60 21:30-22:30 岡部 航大 (本社)				Group Groove 60 21:30-22:30 伊藤 昭平 (横浜天王町)
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

2025.7月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	7/15 (Tue)	7/16 (Wed)	7/17 (Thu)	7/18 (Fri)	7/19 (Sat)	7/20 (Sun)	7/21 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				暑さに負けない朝のフローヨガ 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				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	フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング) 12:00~12:30 菊池 和香子			Group Fight 45 12:00~12:45 桂 美佳			
13:00					Live×Real		ビデオレッスン
13:30	Live×Real				フリースタイルダンス 30 13:10~13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00~13:45
14:00	YOGA 45 13:30~14:15 asami						
14:30	Live×Real						
15:00	PILATES 45 14:30~15:15 asami	休講		Live			
15:30		ZUMBA 45 15:00~15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00~16:00 松本 佳耶			
16:00							
16:30					Live	Live×Real	
17:00					BODYATTACK 45 16:30~17:15 渡辺 光	フリースタイルダンス 60 16:30~17:30 松本 真実	
17:30							
18:00							Live×Real
18:30					Live		ストレッチ 30 18:00~18:30 石河 知可子
19:00			Live×Real		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei		Live×Real
19:30	Live×Real		Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香				PILATES 30 19:00~19:30 石河 知可子
20:00	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		BODYCOMBAT 60 20:00~21:00 YU-SEI				
21:00	コンディショニングストレッチ 30 20:30~21:00 木澤 豊					LEAN BODY Live	
21:30	Live×Real	Live×Real	Live			夏バテ解消 疲労回復ヨガ 21:00~21:45 Kazusa	
22:00	Group Fight 60 21:30~22:30 原田 征哉 (三鷹)	Group Centergy 60 21:30~22:30 草野 明日香	Group Fight 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

2025.7月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	7/22 (Tue)	7/23 (Wed)	7/24 (Thu)	7/25 (Fri)	7/26 (Sat)	7/27 (Sun)	7/28 (Mon)
8:00							
8:30							
9:00					LEAN BODY Live		
9:30	Live				疲れをためない 朝の代謝UP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	フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子			Live			
13:00							ビデオレッスン
13:30	LivexReal				LivexReal		
14:00	YOGA 45 13:30-14:15 asami				フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00-13:45
14:30	LivexReal						
15:00	PILATES 45 14:30-15:15 asami	LivexReal		Live			
15:30		ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩		Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶			
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			LivexReal		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei		
19:30	LivexReal		Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香				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				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		LEAN BODY Live			LEAN BODY Live	PILATES 30 20:30-21:00 石河 知可子
21:30	Live	LivexReal	むくみ解消デトックスヨガ 21:00-21:45 Natty			1日の疲れを癒やす リラクセスヨガ 21:00-21:45 LIZ	LivexReal
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 布施 亮 (本社)	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野 明日香					Group Groove 60 21:30-22:30 田中 龍崎 (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

2025.7月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	7/29 (Tue)	7/30 (Wed)	7/31 (Thu)	
8:00				
8:30				
9:00				
9:30	Live			
10:00	本極拳 60 9:30-10:30 木下 彩			
10:30				
11:00				
11:30				
12:00	Live			
12:30	フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング) 12:00-12:30 菊池 和香子			
13:00				
13:30	LivexReal			
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				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00			LivexReal	
19:30	LivexReal		Group Centergy 45 19:20~20:05 草野 明日香	
20:00	ツールコンディショニング 30 19:30-20:00 木澤 豊		Live	
20:30	LivexReal		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	
21:00	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	LivexReal	Live	
22:00	Group Groove 60 21:30-22:30 矢ヶ崎 智之	Group Centergy 60 21:30-22:30 草野 明日香	Group Fight 60 21:30-22:30 会田 学 (本社) The Last Lesson	
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