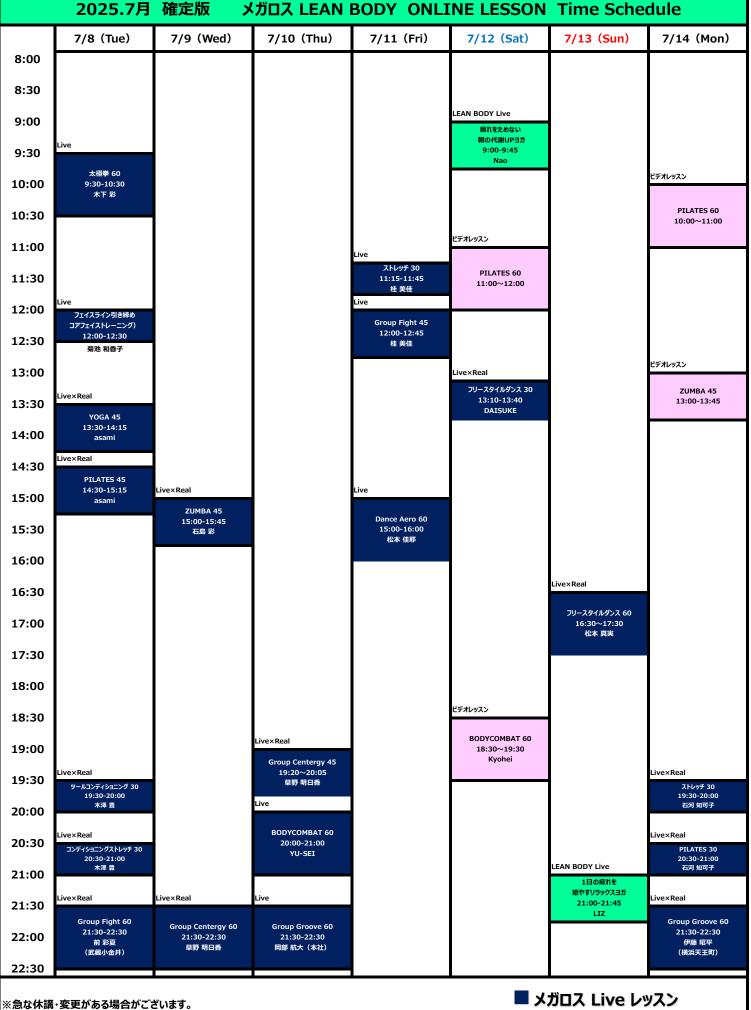


[※]代行・休講のご案内は、ホームページまたはメガロスLEANBODYサイト内Googleカレンダー詳細 もしくはメガロスLEANBODY Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。

[※]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。

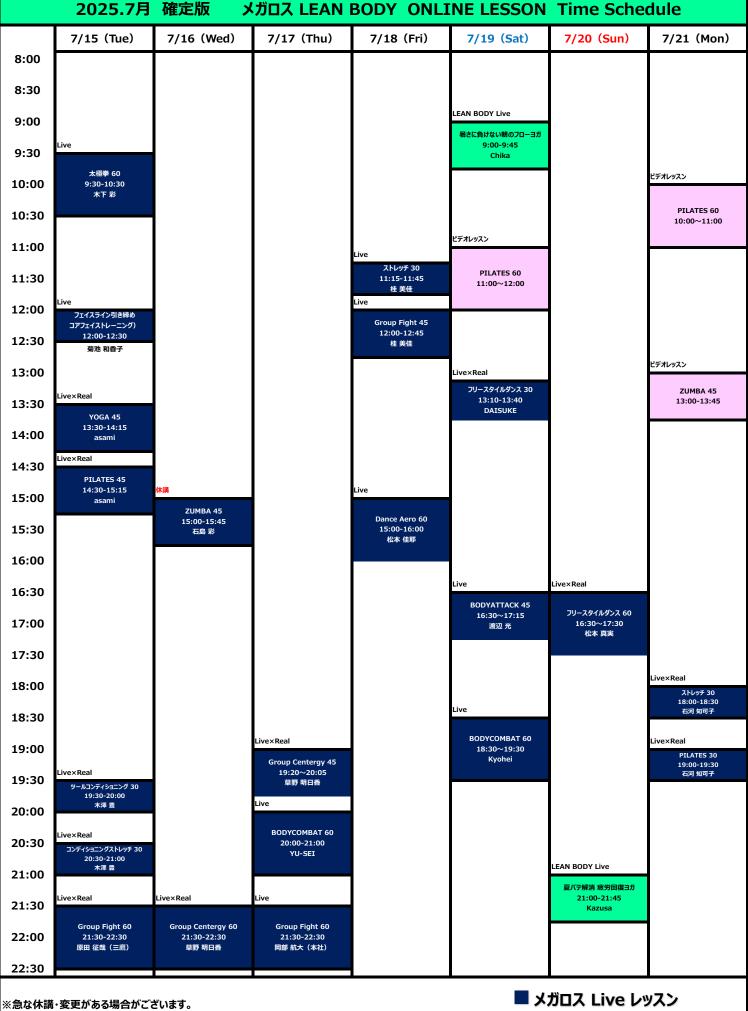
LEAN BODY Live レッスン ビデオレッスン



[※]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。

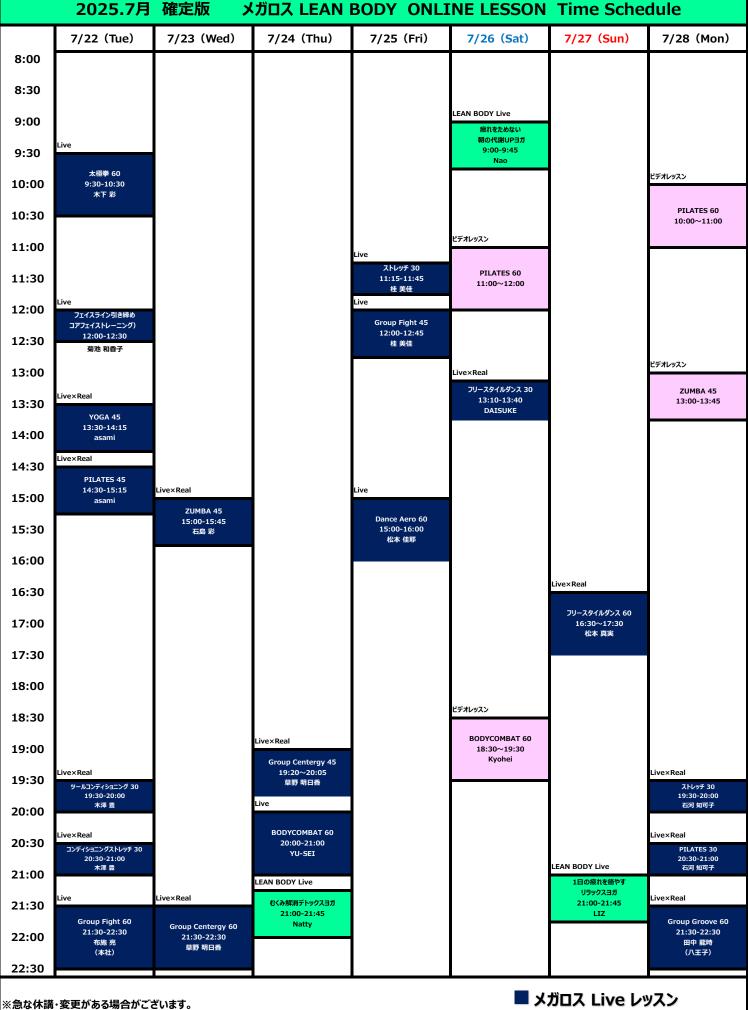
LEAN BODY Live レッスン ビデオレッスン



[※]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。

LEAN BODY Live レッスン ビデオレッスン



[※]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。

LEAN BODY Live レッスン ビデオレッスン

	2025.7月	確定版	ガロス LEAN	BODY	ONLINE LESS	ON	Time Schedule	
	7/29 (Tue)	7/30 (Wed)	7/31 (Thu)					
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 フェイスライン引き締め コアフェイストレーニング)							
12:30	12:00-12:30 菊池 和香子							
13:00								
13:30	Live×Real YOGA 45							
14:00	13:30-14:15 asami							
14:30	Live×Real PILATES 45							
15:00		Live×Real ZUMBA 45						
15:30		15:00-15:45 石島 彩						
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00			Live×Real Group Centergy 45					
19:30	Live×Real ツールコンディショニング 30 19:30-20:00		19:20~20:05 草野 明日香					
20:00	19:30-20:00 木澤 豊		Live					
20:30	Live×Real コンディショニングストレッチ 30		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI					
21:00	20:30-21:00 木澤 豊							
21:30	Live	Live×Real	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								
※急か休護	・変更がある場合がごる	ざいます 。				■ メガ	ブロス Live レッスン	

[※]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