

2025.9月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	9/1 (Mon)	9/2 (Tue)	9/3 (Wed)	9/4 (Thu)	9/5 (Fri)	9/6 (Sat)	9/7 (Sun)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		Live					
10:00	ビデオレッスン	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			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30		9月のテーマ 臉のたるみ、目の下のくま、弛み解消			Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		Live コアファイトトレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
12:30					Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:00	ビデオレッスン					ビデオレッスン	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 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×Real
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						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	Live		
21:00	ピラティス 30 20:30-20:30				BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙		
21:30	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live	Live		
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 向井 康志 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 久保木 英雄 (網島)	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 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。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.9月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	9/8 (Mon)	9/9 (Tue)	9/10 (Wed)	9/11 (Thu)	9/12 (Fri)	9/13 (Sat)	9/14 (Sun)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		Live					
10:00	ビデオレッスン	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			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30		9月のテーマ 臉のたるみ、目の下のくま、弛み解消			Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		Live コアファイトトレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
12:30					Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:00	ビデオレッスン					ビデオレッスン	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 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						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
21:00	ピラティス 30 20:30-20:30				BODYBALANCE 45 20:30-21:15		
21:30	Live×Real	Live×Real	Live×Real	Live			
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 土屋 勇毅 (調布)	Group Groove 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	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 Instagtam(megalos_live)にてお知らせいたします。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.9月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	9/15 (Mon)	9/16 (Tue)	9/17 (Wed)	9/18 (Thu)	9/19 (Fri)	9/20 (Sat)	9/21 (Sun)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30		Live					
10:00	ビデオレッスン	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			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30		9月のテーマ 臉のたるみ、目の下のくま、弛み解消			Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		Live コアファイトトレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
12:30					Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:00	ビデオレッスン					ビデオレッスン	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 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				
15:30			ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩				
16:00							
16:30							Live×Real
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						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
21:00	ピラティス 30 20:30-20:30				BODYBALANCE 45 20:30-21:15		
21:30		Live×Real	Live×Real	Live			
22:00		Group Centergy 60 21:30-22:30 飯島 美紀 (鷺沼)	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)			
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。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.9月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	9/22 (Mon)	9/23 (Tue)	9/24 (Wed)	9/25 (Thu)	9/26 (Fri)	9/27 (Sat)	9/28 (Sun)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00	ビデオレッスン			ビデオレッスン			
10:30	PILATES 60 10:00~11:00			ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン
11:00						ビデオレッスン	Core&Hip 30 10:30-11:00
11:30					Live ストレッチ 30 11:15-11:45 桂 美佳	PILATES 60 11:00~12:00	
12:00		ビデオレッスン コアファイトトレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子			Live		
12:30					Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳		
13:00	ビデオレッスン					ビデオレッスン	
13:30	ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 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						BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei	
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン					
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30		Live			
20:30	ビデオレッスン			BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン		
21:00	ピラティス 30 20:30-20:30				BODYBALANCE 45 20:30-21:15		
21:30	Live×Real		Live×Real	Live			
22:00	Group Fight 60 21:30-22:30 土居 祥太郎 (上永谷)		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)			
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。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン

2025.9月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	9/29 (Mon)	9/30 (Tue)
8:00		
8:30		
9:00		
9:30		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		
11:30		9月のテーマ 臉のたるみ、目の下のくま、弛み解消
12:00		Live
12:30		ヨガ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	Live×Real
14:00		YOGA 45 13:30-14:15 asami
14:30		Live×Real
15:00		PILATES 45 14:30-15:15 asami
15:30		
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30	ビデオレッスン	ビデオレッスン
20:00	ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30
20:30	ビデオレッスン	
21:00	ピラティス 30 20:30-20:30	
21:30	Live×Real	Live×Real
22:00	Group Centergy 60 21:30-22:30 鈴木 琴巳 (立川)	Group Fight 60 21:30-22:30 土屋 勇毅 (調布)
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。

※LEANBODY LIVEレッスンもご視聴いただけます。(見逃し配信もあるのでいつでもご覧いただけます)

■ メガロス Live レッスン

■ ビデオレッスン