

2025.8月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	8/1 (Fri)	8/2 (Sat)	8/3 (Sun)	8/4 (Mon)	8/5 (Tue)	8/6 (Wed)	8/7 (Thu)
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	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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				ほろい線解消 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	Live×Real		
14:00					YOGA 45 13:30-14:15 asami		
14:30					Live×Real		
15:00	Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real	
15:30	Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶					ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩	
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					Live×Real
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
21:00				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×Real	Live×Real	Live×Real	Live
22:00				Group Fight 60 21:30-22:30 山本 直輝 (日比谷)	Group Fight 60 21:30-22:30 継田 奈央 (田端)	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。

※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。

※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

2025.8月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	8/8 (Fri)	8/9 (Sat)	8/10 (Sun)	8/11 (Mon)	8/12 (Tue)	8/13 (Wed)	8/14 (Thu)
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	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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				ほろい線解消 コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子		
13:00		Live×Real		ビデオレッスン			
13:30		フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00-13:45			
14:00							
14:30							
15:00	Live						
15:30	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				Live×Real			
18:30		ビデオレッスン		ストレッチ 30 18:00-18:30 石河 知可子			
19:00		BODYCOMBAT 60 18:30~19:30 Kyohei		Live×Real			
19:30				PILATES 30 19:00-19:30 石河 知可子			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
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。

※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

2025.8月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	8/15 (Fri)	8/16 (Sat)	8/17 (Sun)	8/18 (Mon)	8/19 (Tue)	8/20 (Wed)	8/21 (Thu)
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		ビデオレッスン					
11:30		PILATES 60 11:00~12:00					
12:00					Live		
12:30					ほろい線解消 コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子		
13:00		Live×Real		ビデオレッスン			
13:30		フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		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	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					Live×Real
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
21:00				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×Real	Live×Real	Live×Real	Live
22:00				Group Fight 60 21:30-22:30 阿久津 瞭 (草加)	Group Fight 60 21:30-22:30 澤田 菜 (ルフレ)	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。

※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。

※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

2025.8月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	8/22 (Fri)	8/23 (Sat)	8/24 (Sun)	8/25 (Mon)	8/26 (Tue)	8/27 (Wed)	8/28 (Thu)
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	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	Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				ほろい線解消 コアフェイストレーニング 12:00-12:30 菊池 和香子		
13:00		Live×Real		ビデオレッスン			
13:30		フリースタイルダンス 30 13:10-13:40 DAISUKE		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real		
14:00					YOGA 45 13:30-14:15 asami		
14:30					Live×Real		
15:00	Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami	Live×Real	
15:30	Dance Aero 60 15:00-16:00 松本 佳耶					ZUMBA 45 15:00-15:45 石島 彩	
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					Live×Real
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
21:00				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×Real	Live×Real	Live×Real	Live
22:00				Group Groove 60 21:30-22:30 鈴木 友梨 (錦糸町)	Group Groove 60 21:30-22:30 片桐 翼 (市ヶ尾)	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。

※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。

※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

2025.8月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	8/29 (Fri)	8/30 (Sat)	8/31 (Sun)
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
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	Live		
15:30	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			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
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。

※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