

2025.10月 暫定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	10/1 (Wed)	10/2 (Thu)	10/3 (Fri)	10/4 (Sat)	10/5 (Sun)	10/6 (Mon)	10/7 (Tue)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							Live
10:00		ビデオレッスン				ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
10:30		ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00	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			10月のテーマ フェイスラインの弛み解消
12:00			Live				Live
12:30			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				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		ビデオレッスン	
13:30				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real
14:00							YOGA 45 13:30-14:15 asami
14:30							Live×Real
15:00	Live×Real		Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami
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		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30
20:30		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン			ビデオレッスン	
21:00			BODYBALANCE 45 20:30-21:15			ピラティス 30 20:30-20:30	
21:30	Live×Real	Live				Live×Real	Live×Real
22:00	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 Centergy 60 21:30-22:30 和佐七海 (神奈川)	Group Groove 60 21:30-22:30 飯島美紀 (相模大野)
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

2025.10月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	10/8 (Wed)	10/9 (Thu)	10/10 (Fri)	10/11 (Sat)	10/12 (Sun)	10/13 (Mon)	10/14 (Tue)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							Live
10:00		ビデオレッスン				ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
10:30		ヨガ 60 10:00～11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00	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			10月のテーマ フェイスラインの弛み解消
12:00			Live				Live
12:30			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				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		ビデオレッスン	
13:30				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real
14:00							YOGA 45 13:30-14:15 asami
14:30							Live×Real
15:00	Live×Real		Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami
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		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30～20:30
20:30		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	Live			ビデオレッスン	
21:00			BODYBALANCE 45 20:30-21:15 中馬 亜梨沙			ピラティス 30 20:30-20:30	
21:30	Live×Real	Live	Live				Live×Real
22:00	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 中馬 亜梨沙				Group Fight 60 21:30-22:30 原田征哉 (三鷹)
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

2025.10月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	10/15 (Wed)	10/16 (Thu)	10/17 (Fri)	10/18 (Sat)	10/19 (Sun)	10/20 (Mon)	10/21 (Tue)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							Live
10:00		ビデオレッスン				ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
10:30		ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00	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			10月のテーマ フェイスラインの弛み解消
12:00			Live				Live
12:30			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				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		ビデオレッスン	
13:30				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real
14:00							YOGA 45 13:30-14:15 asami
14:30							Live×Real
15:00	Live×Real		Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami
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		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30
20:30		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン			ビデオレッスン	
21:00			BODYBALANCE 45 20:30-21:15			ピラティス 30 20:30-20:30	
21:30	Live×Real	Live				Live×Real	Live×Real
22:00	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 高井彩奈 (大和)	Group Fight 60 21:30-22:30 伊藤和愛 (町田)
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

2025.10月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	10/22 (Wed)	10/23 (Thu)	10/24 (Fri)	10/25 (Sat)	10/26 (Sun)	10/27 (Mon)	10/28 (Tue)
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							Live
10:00		ビデオレッスン				ビデオレッスン	太極拳 60 9:30-10:30 木下 彩
10:30		ヨガ 60 10:00~11:00			ビデオレッスン Core&Hip 30 10:30-11:00	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			10月のテーマ フェイスラインの弛み解消
12:00			Live				Live
12:30			Group Fight 45 12:00-12:45 桂 美佳				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		ビデオレッスン	
13:30				ダンサーズストレッチ15 &ハウスダンス30 13:00-13:45		ZUMBA 45 13:00-13:45	Live×Real
14:00							YOGA 45 13:30-14:15 asami
14:30							Live×Real
15:00	Live×Real		Live				PILATES 45 14:30-15:15 asami
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		Live				ストレッチ 30 19:30-20:00	ヨガ 60 19:30~20:30
20:30		BODYCOMBAT 60 20:00-21:00 YU-SEI	ビデオレッスン			ビデオレッスン	
21:00			BODYBALANCE 45 20:30-21:15			ピラティス 30 20:30-20:30	
21:30	Live×Real	Live				Live×Real	Live×Real
22:00	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 Fight 60 21:30-22:30 土屋勇毅 (調布)	Group Groove 60 21:30-22:30 五十嵐花織 (横浜)
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

2025.10月 確定版 メガロス LEAN BODY ONLINE LESSON Time Schedule

	10/29 (Wed)	10/30 (Thu)	10/31 (Fri)
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00		ビデオレッスン	
10:30		ヨガ 60 10:00~11:00	
11:00			Live
11:30			ストレッチ 30 11:15~11:45 桂 美佳
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×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			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00		Live	
20:30		BODYCOMBAT 60 20:00~21:00 YU-SEI	ビデオレッスン
21:00			BODYBALANCE 45 20:30~21:15
21:30	Live×Real	Live	
22:00	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